ENVIADO POR
Irmgard

ON
02/09/2015

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Aprender a fazer malabarismos



O malabarismo é uma atividade que promove o relaxamento físico e mental

MALABARISMO

- Ajuda a descobrir e estimular as habilidades naturais de coordenação
- Ajuda a desenvolver a paciência e a autoconfiança
- Pode ter o mesmo efeito calmante que a música
- É rítmico, por isso pode ser acompanhado por música
- Ajuda a liberar energia de maneiras criativas

O que todo malabarista deve lembrar:

- Quem deixa as bolas caírem não está demonstrando falta de jeito, mas sim progresso. Isso mostra que um processo de aprendizagem está em andamento.
- Quando as bolas estão no ar, a razão e os processos de raciocínio tornam-se desnecessários. Pensar toma tempo demais.
- A prática é a única chave para o sucesso.

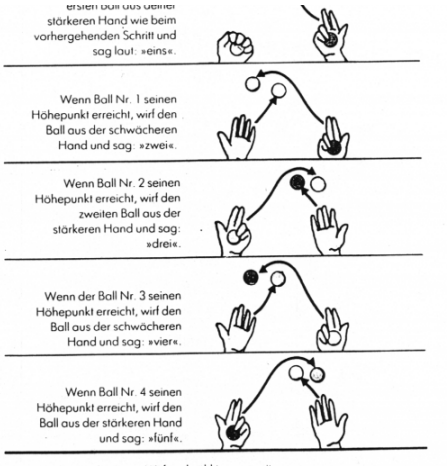
Malabarismo contínuo:

- Jogue a primeira bola com a mão mais forte e diga em voz alta: “um”
- Quando a bola nº 1 atingir o ponto mais alto, jogue a bola com a mão mais fraca e diga: “dois”.
- Quando a bola nº 2 atingir o ponto mais alto, jogue a segunda bola com a mão mais forte e diga: “três”.
- Quando a bola nº 3 atingir o ponto mais alto, jogue a bola com a mão mais fraca e diga “quatro”.
- Quando a bola nº 4 atingir o ponto mais alto, jogue a segunda bola com a mão mais forte e diga: “cinco”.
- Continue jogando e contando.

Veja a imagem abaixo

NOTA: Você também deve aprender a começar com duas bolas na mão mais fraca. Você deve ser capaz de iniciar e finalizar tanto com a mão mais fraca quanto com a mais forte.

Malabarismo contínuo



Aprenda a fazer malabarismos

Weitere Informationen

Categorias
Jogos e atividades

Tags
Malabarismo
Relaxamento
Acrobacia
Coordenação
Atividade

Idade
Não há dados disponíveis.

Número de participantes
Não há dados disponíveis.

Bíblia
Essa informação está faltando.

Duração
Não há dados disponíveis.

Terreno / arredores
Em ambientes fechados

Material
Muito trabalho

Download de arquivos
Download do arquivo disponível

KI Generierter Inhalt
Conteúdo
Categorias
Tags
Idade
Número de participantes
Bíblia
Duração
Terreno / arredores
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pt-br/wiki/art/aprender-fazer-malabarismos