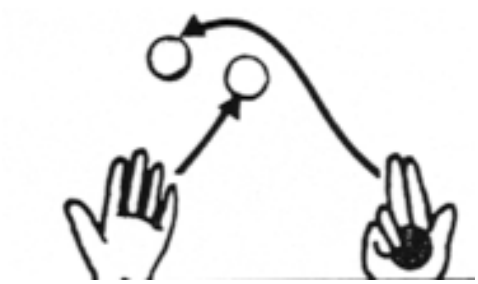
SUBMITTED BY
Irmgard

ON
02.09.2015

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Să înveți să jonglezi



Jongleria este o activitate care relaxează atât corpul, cât și mintea

JONGLING

- Ajută la descoperirea și încurajarea abilităților naturale de coordonare
- Ajută la dezvoltarea răbdării și a încrederii în sine
- Poate avea același efect calmant ca și muzica
- Este o activitate ritmică, așa că poate fi însoțită de muzică
- Ajută la eliberarea energiei în moduri creative

Ce ar trebui să rețină orice jongler:

- Cine scăpă mingile nu dă dovadă de neîndemânare, ci de progres. Asta arată că procesul de învățare este în plină desfășurare.
- Odată ce bilele sunt în zbor, rațiunea și procesele de gândire nu mai sunt necesare. Gândirea consumă prea mult timp.
- Exercițiul este singura cheie a succesului.

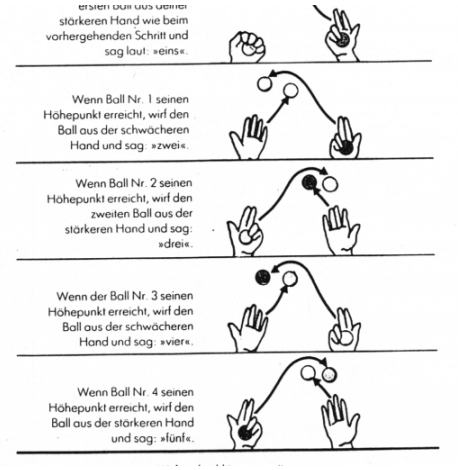
Jonglerie continuă:

- Aruncă prima minge cu mâna ta mai puternică și spune cu voce tare „unu”.
- Când mingea nr. 1 atinge punctul maxim al traiectoriei, aruncă mingea cu mâna ta mai slabă și spune „doi”.
- Când mingea nr. 2 atinge punctul maxim de înălțime, aruncă a doua minge cu mâna cu care ești mai priceput și spune „trei”.
- Când mingea nr. 3 atinge punctul maxim, aruncă mingea din mâna mai slabă și spune „patru”.
- Când mingea nr. 4 atinge punctul maxim, aruncă a doua minge cu mâna cu care te descurci mai bine și spune „cinci”.
- Continuă să arunci și să numeri.

Vezi imaginea de mai jos

NOTĂ: Ar trebui să înveți, de asemenea, să începi cu două mingi în mâna mai slabă. Ar trebui să poți începe și termina atât cu mâna mai slabă, cât și cu cea mai puternică.

Jonglerie continuă



Învață să jonglezi

Weitere Informationen

Categorii
Jocuri și activități

Etichete
Jongleria
Relaxare
Acrobație
Coordonare
Activitate

Vârsta
Nu sunt disponibile date.

Număr de participanți
Nu sunt disponibile date.

Biblia
Această informație lipsește.

Durată
Nu sunt disponibile date.

Teren / împrejurimi
În spații închise

Material
Multă muncă

Descărcare fișier
Fișier disponibil pentru descărcare

KI Generierter Inhalt
Conținut
Categorii
Etichete
Vârsta
Număr de participanți
Biblia
Durată
Teren / împrejurimi
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/ro/wiki/art/sa-inveti-sa-jonglezi