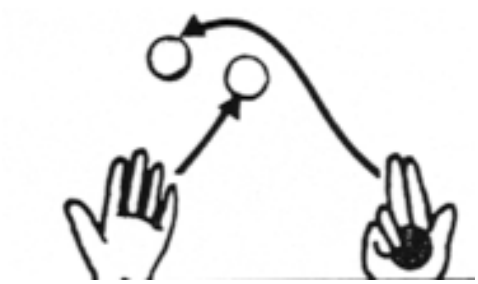
SUBMITTED BY
Irmgard

ON
02.09.2015

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Naučiť sa žonglovať



Žonglovanie je činnosť, ktorá uvoľňuje telo i myseľ

ŽONGLOVANIE

- Pomáha objavovať a rozvíjať prirodzené koordinačné schopnosti
- Pomáha rozvíjať trpezlivosť a sebavedomie
- Môže mať rovnaký upokojujúci účinok ako hudba
- Je rytmické, takže ho možno sprevádzať hudbou
- Pomáha uvoľňovať energiu kreatívnymi spôsobmi

Čo by si mal pamätať každý žonglér:

- Kto upustí lopty, nepreukazuje nešikovnosť, ale pokrok. Svedčí to o tom, že prebieha proces učenia.
- Akonáhle sú lopty vo vzduchu, rozum a myšlienkové procesy sú zbytočné. Premýšľanie zaberá príliš veľa času.
- Cvičenie je jediným kľúčom k úspechu.

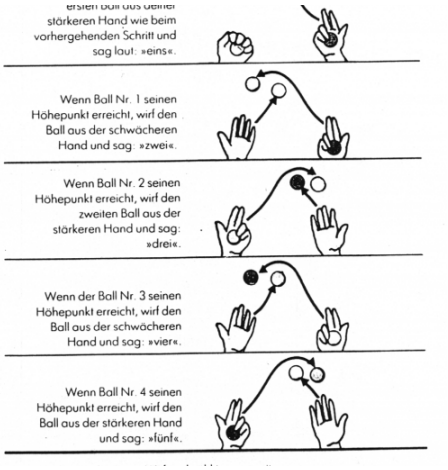
Neprerušované žonglovanie:

- Hod prvú loptu silnejšou rukou a nahlas povedz „jedna“.
- Keď lopta č. 1 dosiahne najvyššiu polohu, hodte loptu slabšou rukou a povedzte: „dva“.
- Keď lopta č. 2 dosiahne najvyšší bod, hodte druhú loptu silnejšou rukou a povedzte: „tri“.
- Keď lopta č. 3 dosiahne najvyššiu výšku, hodte loptu slabšou rukou a povedzte „štyri“.
- Keď lopta č. 4 dosiahne najvyšší bod, hod druhú loptu silnejšou rukou a povedz: „päť“.
- Pokračujte v hádzaní a počítaní.

Pozri obrázok nižšie

POZNÁMKA: Mali by ste sa tiež naučiť začínať s dvoma loptami v slabšej ruke. Mali by ste byť schopní začať aj skončiť tak so slabšou, ako aj so silnejšou rukou.

Neustále žonglovanie



Naučte sa žonglovať

Weitere Informationen

Kategórie
Hry a aktivity

Značky
Žonglovanie
Relaxácia
Akrobacia
Koordinácia
Činnosť

Vek
Údaje nie sú k dispozícii.

Počet účastníkov
Údaje nie sú k dispozícii.

Biblia
Táto informácia chýba.

Trvanie
Údaje nie sú k dispozícii.

Terén / okolie
V uzavretých priestoroch

Materiál
Veľa práce

Stiahnutie súboru
Súbor na stiahnutie k dispozícii

KI Generierter Inhalt
Obsah
Kategórie
Značky
Vek
Počet účastníkov
Biblia
Trvanie
Terén / okolie
Materiál

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/sk/wiki/art/naucit-sa-zonglovat