ТИ МОЖЕШ СТАТИ РОЗУМНІШИМ ЗА ДОПОМОГОЮ СПОРТУ?

ЛЕГКЕ
СЕРЕДНЄ
ВАЖКЕ

ТОБІ ПОТРІБНО:
Кульки для жонглювання (або, наприклад, яблука)

СПРОБУЙ!

Так ти можеш навчитися жонглювати!

1. Візьми кульку, підкинь її та злови однією рукою. Зваж на те, щоб кулька підлетіла до рівня чола.

2. Наступне: підкинь кульку, щоб вона пролетіла дугою на рівні чола від правої до лівої руки та назад.

3. Візьми тепер 2 кульки в одну руку. Підкидай завжди одну і ту ж кульку дугою зліва направо. При цьому спробуй міцно тримати іншу кульку та не упустити її.

4. Якщо ти хочеш підкидувати 2 кульки, на початку одна лежить в правій, а інша – в лівій руці. Підкидуй дугою завжди по одній кульці відповідно в іншу руку. При перших спробах кульки будуть падати на підлогу, але нічого страшного. З часом тобі вдасться зловити кульки!

5. Коли все вже добре функціонує, можеш взяти 3 кульки! В руці, яка починає, лежать 2 кульки.

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ?

Жонглювання покращує твою концентрацію та креативність. Крім того, ти можеш покращити узгодженість дій твоїх обидвох рук, а також взаємодію очей та рук. Можливо, під час вправ ти помітила / помітив, що жонглювання розслаблює.

ЧОМУ ЦЕ ТАК?

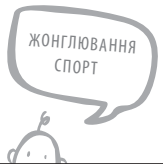
Твій мозок складається із двох півкуль, що з'єднані нервовими шляхами. Через перехресні рухи при жонглюванні зв'язки між цима двома півкулями підсилюються і півкулі мозку краще співпрацюють. Крім того, в твоєму мозку будуються нові нервові шляхи. Це означає, при жонглюванні твій мозок „приходить в форму".
Медитаційна, розслаблююча дія жонглювання породжується ритмічним та одноформним рухом та концентрацією на одному процесі.

ДЕ МЕНІ ЦЕ ПОТРІБНО?

Нові нервові шляхи допомагають тобі у вивченні нових речей, а також при читанні та письмі. Крім того, ти можеш зовсім легко звільнятися від стресу за допомогою розслаблюючої дії жонглювання.

ДО РЕЧІ:

Не засмучуйся, якщо тобі не все вдасться зразу! Вправа тренує майстра / майстриню!
Жонглювання проявляє навіть і тоді свій хороший вплив, якщо ти ще не майстер / не майстриня у жонглюванні!



© Дитяче бюро, Віденський Університет