**ŽONGLIRANJE**

Pošiljam ti nekaj navodil za učenje žongliranja. Danes imaš pouk na travniku, zato lahko žongliraš tudi s storži ali pa žogice vzemi s seboj.

Žongliranje ima celo vrsto zelo koristnih posledic za športnika. Žongliranje te naredi ambidekstroznega (razvija obe polovici možganov), izboljšuje koordinacijo med očesom in rokami, izboljšuje zaznavo ritma, …

Lahko uporabiš tenis žogice, riževe žogice, papirne, storže…

<https://www.youtube.com/watch?v=gL3Pg1ThiW0> - ogled izdelave riževih žogic

Na spletu je veliko navodil in filmčkov o učenju žongliranja. Meni je bil Nik Škrlec najbolj razumljiv in enostaven:

<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s> - prikaz učenja z razlago

**NASVETI**

* Pri žongliranju zelo pomaga, če smo osredotočeni bolj na natančno metanje žogic, kakor na lovljenje.
* Začenjajte žonglirati s svojo boljšo roko.
* Sprostite se, dihajte in ne bodite frustrirani. Lahko traja nekaj dni, preden boste lahko večkrat zapored uspešno žonglirali dalj časa.
* Ne pozabite žonglirati z žogicami / predmeti, ki tehtajo enako. To bo veliko, veliko lažje.
* Ne obupajte, noben se ne nauči žonglirati takoj. Potrebno je veliko vaje.

Ko se enkrat naučiš žonglirati, znaš celo življenje!

Učiteljica Tina