

---

## ŽONGLIRANJE

---

Žongliranje je dejavnost, pri kateri posameznik na zabaven način **rešuje različno zapletene gibalne naloge**. Je veliko področje, ki dopušča kreativnosti, da se prosto razvija in vsak posameznik se lahko izraža na sebi najprimernejši in najugodnejši način. Žongliranje je pomembna telesno-kulturna dejavnost, ki je lahko tudi športna, vendar njen osnovni cilj ni le športno tekmovanje. Je dejavnost, pri kateri velja, da bolj, kot si izviren, boljše je.

Žongliranje ima ogromno pozitivnih vplivov na **koordinacijo, ravnotežje, ritem, sproščanje, hitrost in na razvijanje obeh možganskih polovic**. Pripomore tudi k izredno zanimivemu in kreativnemu preživljanju prostega časa. Strokovnjaki menijo, da bi žongliranje moralo biti prisotno pri vseh športih za razvijanje koordinacije, še posebej pri igrah z žogo.

### ALI STE VEDELI?

- Žongliranje lahko v zelo kratkem času poveča aktivnosti v možganih in pospeši **rast malih sivih celic**.
- Žongliranje lahko pripravi osebo, da se bistveno bolj **zaveda okolice**.
- Po določenem času rednega treninga lahko žongliranje bistveno **zmanjša anksioznost**.
- Žongliranje je ena redkih aktivnosti, ki na neprisiljen način pomaga sinhrono uporabljati levo in desno stran telesa in na ta način **povečuje motoričnost celotnega telesa**.
- Z rednim treningom žongliranja dosežemo **ambidekstrijo** oziroma stanje, kjer lahko leva in desna roka opravljata identično opravilo enako uspešno, poveča se povezava med vidno motorično koordinacijo, zaznavanje globine se izboljša, vzpostavi se nevromuskularno ravnovesje, zato se povečajo hitri refleksi, ki so popolnoma pod nadzorom. Tako se zelo poveča občutek prestrezanja žoge pri številnih športnih aktivnostih, na primer pri tenisu, odbojki, nogometu, konkretno se izboljša tudi občutek meta na koš.

Več spodaj v video posnetku, kjer so lepo razloženi razlogi, zakaj se otroci naj ukvarjajo z žongliranjem.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=5&v=d97SYoyN17Y&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=d97SYoyN17Y&feature=emb_logo)

Spodaj vam prilagam tudi video: KAKO ŽONGLIRATI S 3 ŽOGICAMI – postopen vodič.

<https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s>

Osnovno žongliranje lahko osvojite že v 15 minutah! Sedaj pa veselo na delo 😊

Dobrodošla tudi kakšna fotografija oziroma video o osvojenih spretnostih na moj e-mail naslov: [klavdija.oblak@osziri.si](mailto:klavdija.oblak@osziri.si)