

ТЕМЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ СТУДЕНТАМИ

Отработка стойки. Жонглирование мячами.

Отработка учебной стойки (постановка головы, туловища, рук, ног). При самостоятельном выполнении этих упражнений необходимо следить, чтоб голова была немного поднятой, взгляд при этом должен быть „сверху“ предметов для жонглирования. Туловище находится в прямом положении, руки в локтевых суставах должны быть согнутыми под „тупым“ углом. Ноги при этом находятся в позиции немного уже плеч.

Литература: [[1](#), [5](#), [6](#)]

Работа с балансом.

Фиксирование баланса на голове. Баланс устанавливается на лбу возле корней волос. Идеальным считается балансирование не сходя с места.

Литература: [[1](#), [5](#), [6](#)]

Жонглирование мячами.

Жонглирование тремя мячами (3-4 комбинации). Комбинации: «полукаскад» левой и правой рукой отдельно; правой и левой рукой вместе; каскад правой рукой (или левой) с одной стороны. Броски трех мячиков из-под ног левой и правой рукой.

Литература: [[1](#), [5](#), [6](#)]

Работа с балансом на голове.

Фиксирование баланса на голове, наклоняя его вперед и назад. Заканчивая занятие, нужно стараться, чтобы баланс как можно больше находился в вертикальной позиции, то есть, стоя на месте.

Литература: [[1](#), [5](#), [6](#)]

Жонглирование мячами.

Жонглирование четырьмя мячами «чисто», «попарно».

Литература: [[1](#), [5](#), [6](#)]

Жонглирование кольцами.

Жонглирование тремя кольцами. Выполненным считается элемент с тремя кольцами, когда фиксация доходит до 10 темпов. После этого можно осуществлять жонглирование с „комбинациями“, по заданию преподавателя.

Литература: [[1](#), [5](#), [6](#)]

Работа с балансом на голове, с одновременным жонглированием.

Фиксирование баланса на голове с одновременным жонглированием одного кольца. Во время выполнения этого упражнения внимание жонглера раздваивается, но большее внимание концентрируется на удержании баланса на голове.

Литература: [[1](#), [5](#), [6](#)]