

Juggling 3 Balls

သင့်ရဲ့ juggling လေ့ကျင့်ချိန်ရဲ့ အဆုံးမှာ သင့်လက်ကို ဆေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

Juggling အတွက် အကြံဉာဏ်များ

Juggling ကစားနည်းမှာ ဘောလုံးများကို ဖမ်းမိခြင်းမမိခြင်းက ကိစ္စသိပ်မရှိပါဘူး။ ဘောလုံးကို ပစ်မြှောက်ခြင်းနှင့်ဘောလုံးများ ပြုတ်ကျလာခြင်းက ပိုအရေးကြီးတယ်။ ဖမ်းမမိဘဲပြုတ်ကျသွားလဲ အဆင်ပြေပါတယ်။

ဖမ်းမမိလို့စိတ်မပျက်လိုက်ပါနှင့်-အနားယူပါ!

ဘောလုံးကို ပစ်မြှောက်လိုက်ပါ။ မှားသွားတိုင်းမှာ ရယ်မောလိုက်ပါ။

အမြဲတမ်းမှာ Juggling က ပျော်ရွှင်ဖို့ဘဲဖြစ်သင့်တယ်။ အကယ်၍ သင် စိတ်ကုန်လာရင်

အနားယူပါ။ တခြားတခုခုလုပ်ပါ။ အေးအေးဆေးဆေးပေါ့။

လူတိုင်းကသင်ယူနိုင်မှုအတိုင်းအတာ မတူညီကြဘူး။ ဒါကြောင့် သင်ရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့် ကို တခြားသူများရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင်း သင်ရဲ့အချိန်တွေကို မဖြန်းတီးလိုက်ပါနှင့်။

Juggling သည် သင်ရဲ့အာရုံစိုက်မှုစွမ်းရည်ကို အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်တယ်- သို့သော် အလွန်အမင်း အာရုံမစိုက်ပါနှင့်- စိတ်ထဲမထားခြင်းနှင့်အပန်းဖြေခြင်းက သင့်ကို ဘောလုံးပစ်မြှောက်ကစားရာတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။

Juggling(ဘောလုံးပစ်မြှောက်ကစားခြင်း)တွင်အဆုံးမရှိသောအကွက်များနှင့်လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးရှိတယ် -
“အမှားများလုပ်ခြင်း”၊မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ထင်တဲ့ပစ်နည်းများကြိုးစားခြင်း၊ရှုပ်ယှက်ခတ်နေအောင်
လုပ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သင်သည် ပုံစံအသစ်နှင့်စည်းချက်အသစ်များကို ရှာဖွေစမ်းသပ်နိုင်တယ်။

Juggling သည် ပြိုင်ဆိုင်ရသောအားကစားမဟုတ်ပါဘူး- **ကျွန်ုပ်တို့သည် အနိုင်ရဖို့မဟုတ်ဘဲ
ကစားကြပါတယ်!**

အကယ်၍ သင်က ပုံစံကောင်းတခု သို့မဟုတ် အကွက်ကောင်းတကွက် ဖန်တီးတွေ့ရှိပါက တခြားသူများ
မျှဝေ! သင်ကြားပြသပေးပါ။Jugglerများသည် ၎င်းတို့၏ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့်
အကွက်များကိုအချင်းချင်းမျှဝေကြပါတယ်!

ဘောလုံး ၃ လုံး ပစ်မြှောက်ကစားခြင်း

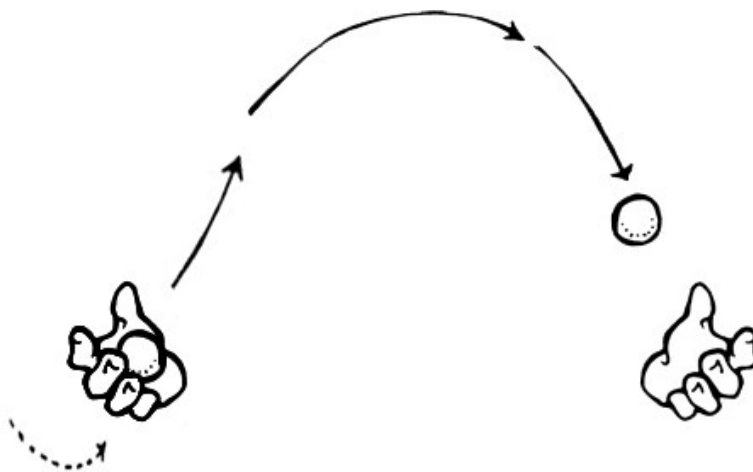
Juggling သည် လက်နှစ်ဘက်လုံး အတူတူအပြန်အလှန် ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်ဆောင်မှုဖြင့်
ပြုလုပ်ထားသည်။ ထိုလုပ်ဆောင်ချက်သည် ဘောလုံးတစ်လုံးကို လက်တစ်ဖက်မှ အခြားတစ်ဖက်သို့
ပစ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။အချိန်တိုင်း ပစ်မြှောက်ခြင်းက တူတူပါဘဲ။

အရင်ဆုံး မတ်တပ်သေချာရပ်ပါ။ခြေထောက်ကို ပုခုံးမျဉ်းနဲ့အညီ ညီညာစွာရပ်ပါ။
ခြေထောက်တစ်ဖက်ကိုအခြားခြေထောက်တစ်ဖက်ရဲ့အရှေ့မရောက်နေပါစေနှင့်၊သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က
လိမ်သွားပြီး (သင် အရှေ့သို့ ဘောလုံးပစ်မိလိမ့်မည်။)

သင့်ဦးနှောက်ကို ပိတ်ထားသည့်အနေအထားသို့ပြောင်းပါ။
ကျွန်ုပ်တို့ သည်“လုပ်လိုက်ရုံဘဲ” အခြေအနေမှာ ရှိနေပါတယ်။
သင်နည်းနည်းဘဲတွေးလေ၊ ပုံစံကို မြန်မြန်သင်ယူနိုင်လေပါဘဲ။ ငါတို့ အခု ကျောင်းမှာမဟုတ်ပါဘူး။

လက်တဖက်ဖက် ဖြင့်စတင်ပါ။ သို့သော် သင်၏ ညာလက်နှင့်အတူတူ ဘယ်လက်ကိုလည်း ပစ်မြှောက်ရန် အသုံးပြုပါ။

လေ့ကျင့်မှုအားလုံးကို- အရှိန်မမြင့်ဘဲ တည်ငြိမ်သော အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ဆက်လုပ်ပါ။



ဘောလုံး တစ်လုံး

လက်တစ်ဖက်မှ နောက်လက်တစ်ဖက်ဆီသို့ပစ်မြှောက်ပေးခြင်းဖြင့်

လေ့ကျင့်ပါ။ဘောလုံး၏အမြင့်ဆုံးအကွေးထိပ်သည် သင့်မျက်ခုံးမွေးအထက် ၆လက်မ (၁၀စင်တီမီတာ)

ခန့်ရှိသင့်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ဖက်ကနေမှ အခြားတစ်ဖက်ဆီသို့ ပစ်မြှောက်ကြောင်း သေချာပါစေ။ ဘောလုံးကို အလယ်မှာ

လက်နဲ့မဖမ်းပါနဲ့။

ဒါဟာ လွယ်ကူတဲ့ 'လက်လှမ်းမီ' တဲ့ ပစ်ခြင်းပါပဲ။

အခု လက်တစ်ဖက်ကနေ ပစ်မြှောက်လိုက်ပါ။ဘောလုံးဟာ လေထဲမှာ ရှိနေချိန်မှာ လက်ခုပ်တီးပြီး
ဘောလုံးကို အခြားလက်တစ်ဖက်နဲ့ ဖမ်းလိုက်ပါ။

ပစ်မြှောက်ပါ။လက်ခုပ်တီးပါ။ဖမ်းပါ။

သင် ဘောလုံးကိုမြင့်မြင့်ပစ်ပြီး လက်ခုပ်များများတီးနိုင်ပါတယ်။

အခု သင်သည် 'ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ပစ်မြှောက်ခြင်း' နဲ့ ချိန်သာကိုက်ခြင်းကို သိရှိနေပြီ။

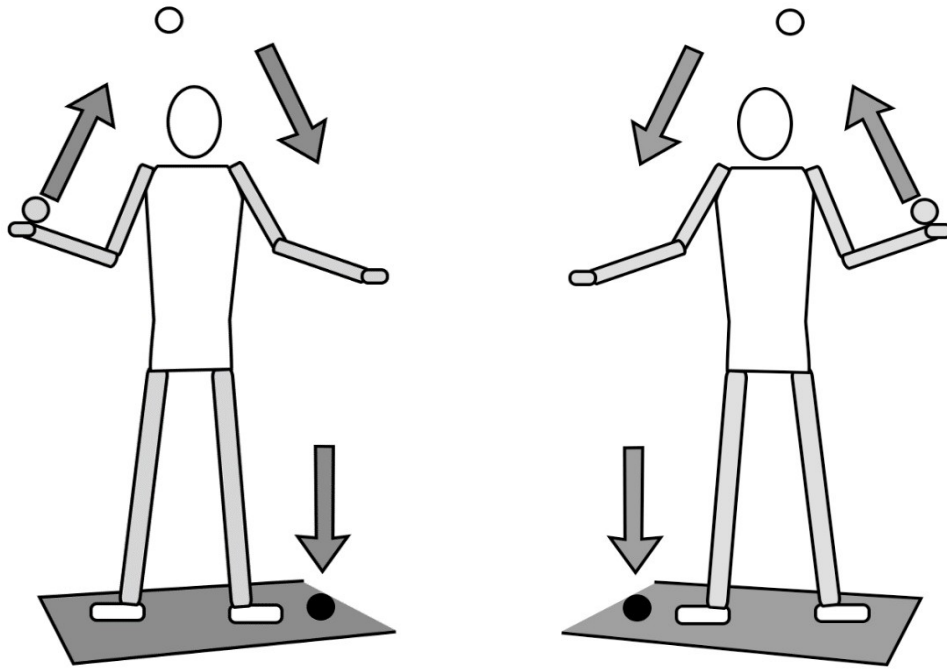
အခုတော့ ပြုတ်ကျသွားခြင်းဖြင့် **သင်ယူ**ကြရအောင်!

ဘယ်လက်ကနေ 'ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ပစ်မြှောက်ခြင်း' ဖြင့် ပစ်ပြီးတော့ မဖမ်းပါနဲ့၊
မြေပြင်ပေါ်ကျသွားပါစေ။အကယ်၍ ဘောလုံးသည် သင်ရဲ့ညာဘက်ခြေထောက်အနားကျပါက
သင်အကောင်းဆုံး ပစ်ခြင်းကိုပစ်နိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

ညာဘက်လက်မှ ပစ်ပါ။ ကျသွားပါစေ။ဘယ်ဘက်ခြေထောက်အနားက ဘောလုံးကျရာကိုကြည့်ရှုပါ။
သင် အရှေ့သို့ မပစ်မြှောက်မိကြောင်း သတိပြုပါ။

ပထမဦးဆုံး လက်တစ်ဖက်စီဖြင့် ၁၀ ကြိမ် ထပ်လုပ်ပါ။

ဘယ်လက်ဖက်မှ ပစ်ခြင်းနှင့် ကျခြင်း ၅ ကြိမ်၊ ညာလက်ဖက်မှ ပစ်ခြင်းနှင့် ကျခြင်း ၅ ကြိမ်။



ဘောလုံး နှစ်လုံး

လက်တစ်ဖက်စီတွင် ဘောလုံး တစ်လုံးစီကို ကိုင်ထားပါ။ ပြုတ်ကျခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူနေကြဆဲဖြစ်သည်။ မဖမ်းပါနှင့်!

ဘောလုံးများကို တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ပစ်မြှောက်လိုက်ပါ။ပြီးပြည့်စုံသော ပစ်မြှောက်ခြင်းဖြင့်ပစ်မြှောက်ပါ။သင့်ခြေဖဝါးအနီး မြေပြင်ပေါ်သို့ ကျသွားသည်ကို ကြည့်ပါ။ပထမပစ်ခြင်းအတွက် ၁ နှင့် ဒုတိယပစ်ခြင်းအတွက် ၂ လို့ရေတွက်နိုင်ပါတယ်။အေးဆေးပြီးတည်ငြိမ်ပါ... ၁... ၂... ပြုတ်ကျ... ပြုတ်ကျ။

မြန်မြန်မလုပ်ပါနဲ့။ ဘောလုံး၂လုံးပစ်မြှောက်ခြင်းကြားတွင် အချိန်ကွာဟချက်ထားပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း ဆယ်ကြိမ်လုပ်ပါ။ ပစ်မြှောက် ၊ ပစ်မြှောက် ၊ ပြုတ်ကျ ၊ ပြုတ်ကျ ။ ပစ် ၊ ပစ် ၊ ကျ ၊ ကျ ။ ဘယ်လက်ကနေ အရင်စပစ်ပါ၊ ပြီးရင် ညာလက်ကနေ အရင်စပစ်ပါ။

လုပ်ကြည့်ပါ: ပစ်မြှောက် ၊ ပစ်မြှောက် ၊ ပြုတ်ကျ၊ ပြီးနောက် ဒုတိယဘောလုံးကို ဖမ်းကြည့်ပါ။
ဘောလုံးကို “ဖမ်းမိ”ရန် အထိတ်တလန့်ဖြင့် လက်တဖက်မှ လက်တဖက်ဆီသို့ ဒုတိယဘောလုံးကို
လွှဲမပေးလိုက်ပါနှင့်။အဲဒါက အသုံးမဝင်ပါဘူး။Jugglingသည် ပစ်မြှောက်ခြင်းဖြစ်သည်!
အထက်ပါနည်းအတိုင်း ၁၀ကြိမ်ထပ်လုပ်ပါ။

စတင်ပစ်မြှောက်တဲ့အခါ အရှေ့သို့ မပစ်မိပါစေနှင့်။

လုပ်ကြည့်ပါ: ပစ် ၊ ပစ် ၊ ဖမ်း ၊ ဖမ်း ။
သင်ဘောလုံးတစ်လုံးတည်းနဲ့ပစ်ခဲ့သလိုပဲ
“ပြီးပြည့်စုံသောပစ်မြှောက်ခြင်း”ဖြစ်အောင်ဆက်လုပ်ပါ။၁ပြီးရင်၂ကို တည်ငြိမ်တုံ့နှုန်းအတိုင်း ပစ်ပါ။

ဘယ်လက်နဲ့ စတင်ပစ်ရမည်ကအရေးကြီးပါဘူး(တစ်ခါတစ်ရံ ဘယ်လက်ဖက်ဖြင့် စတင်ပါ၊ တစ်ခါတစ်ရံ
ညာလက်ဖက်ဖြင့်စတင်ပါ)

မည်သည့်အချိန်တခုမှာမဆို လေထဲတွင် ဘောလုံးတစ်လုံးသာရှိကြောင်း သတိပြုပါ။
ဘောလုံး၏အမြင့်ဆုံးအကွေးထိပ်ကို ကြည့်ပါ။သင့်လက်တွေကိုမကြည့်ပါနှင့်။

ပြုတ်ကျတာ ကောင်းပါတယ် (ဒါကို အသုံးပြုပါ)။ ဒုတိယဘောလုံးကို လက်တစ်ဖက်မှ
တဖက်ကိုလွှဲမပေးပါနှင့်!

အရှေ့သို့မပစ်ပါနှင့်! အဲဒီလိုလုပ်ရင် ဘောလုံးတွေကို ဖမ်းရပိုခက်စေလိမ့်မယ်။

သင် စိတ်ရှုပ်သွားရင် ဘောလုံးတစ်လုံးတည်း ကိုပြန်သွားပြီး အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်လုပ်ပါ။

ပစ်မြှောက်ခြင်း၊ ပြုတ်ကျခြင်းသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မှန်ကန်သော လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ဖို့ လေ့ကျင့်ပေးရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ပီးရင် ဘောလုံးနှစ်လုံးနှင့် ပြုတ်ကျစေပြီး စမ်းကြည့်ပါ။ ပစ် ၊ ပစ် ၊ ကျ ၊ ကျ ။ 10 ကြိမ်ပြန်လုပ်ပါ။ ပီးရင် ပစ် ၊ ပစ် ၊ ဖမ်း ၊ ဖမ်း ကိုကြိုးစားပါ။

ရှေ့ဘက်ကိုမပစ်ပါနှင့်။ သင် ပစ်၊ ပစ်၊ ဖမ်း၊ ဖမ်း ဖြင့် စိတ်ဖြေလျော့သည်အထိ လေ့ကျင့်ရေးအဆင့်များကို ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ပါ။

ဘောလုံး ၃ လုံး

လက်တစ်ဖက်တွင် ဘောလုံးနှစ်လုံးကိုကိုင်ပြီးအခြားလက်တစ်ဖက်တွင် ဘောလုံးတစ်လုံးကို ကိုင်ထားပါ။

အမြဲတမ်း ဘောလုံးနှစ်လုံးကိုကိုင်ထားသောလက်မှ အရင်**ပစ်**ပါ။ တခါတရံမှာ ဘယ်လက်နဲ့ စတင်ပြီး တခါတရံ ညာလက်နဲ့ စတင်ပါ။

သင့်ဦးနှောက်ကို ပိတ်ထားဖို့ မမေ့ပါနှင့်။ ပြုတ်ကျခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူနေသည်။

'ပြီးပြည့်စုံသောပစ်မြှောက်ခြင်း' ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။

ပစ်မြှောက်ခြင်းလုပ်ဆောင်ချက်သည် **ဘောလုံးတစ်လုံး** နှင့် **ဘောလုံးနှစ်လုံး** ကအတိုင်း တူတူဘဲဖြစ်သည်။

ပစ် ၊ ပစ် ၊ ပစ်၊ ကျ ၊ ကျ ၊ ကျ ။

ဘောလုံးက သင့်ရဲ့ခြေဖျားနားကို ကျသွားခဲ့ရင် သင့်ရဲ့ပစ်မြှောက်ပုံက မှန်ကန်ပါတယ်။ ၁၀ ကြိမ်ပြန်လုပ်ပါ။

"ပြီးပြည့်စုံသော ပစ်မြှောက်ခြင်း" ဖြစ်အောင်ပစ်မြှောက်ပါ။ မဖမ်းပါနှင့်!

သင်ရဲ့အရှေ့က ပုံစံကို သင်မြင်နိုင်တယ်။ ဖြည်းဖြည်းနဲ့ တည်ငြိမ်အောင်ထိန်းထားပါ။

အရှေ့သို့မပစ်ပါနှင့်!

လုပ်ကြည့်ပါ: ဘောလုံးနှစ်လုံးကိုထားသည့် လက်မှစပစ်ပါ။ ပစ် ၊ ပစ် ၊ ဖမ်း ၊ ဖမ်းဟုတ်ပါတယ်

“တတိယ”ဘောလုံးမရှိပါဘူး! သင်သည် တစ်ကြိမ်လျှင် ဘောလုံးတစ်လုံးကို ပစ်မြှောက်နေပါတယ်။

ဘောလုံးတစ်လုံးက လေထဲမှာ ရှိနေပြီး လက်တစ်ဖက်စီမှာ ဘောလုံးတစ်လုံးစီရှိနေပါတယ်။Juggling ဟာ စနစ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ပစ်မြှောက်ခြင်းနှင့် ဖမ်းခြင်းကိုဆက်လက်ပြုလုပ်နေပါ။

အရှေ့သို့မပစ်ပါနှင့်။ လက်တစ်ဖက်မှ တခြားလက်တစ်ဖက်ဆီကို ဘောလုံးလွှဲမပေးပါနှင့်။

မင်းရဲ့ပစ်၊ပစ် နဲ့ အတူ ၁...၂... လို့လိုက်ရေတွက်ပါ။

ပစ်၊ ဖမ်း၊ ပစ် ၊ ဖမ်း ၊ ပစ် ၊ ဖမ်း၊ ပြီးတော့ဆက်ပစ်ပါ...

အဆင်ပြေလား။အဆင်ပြေရင်ပြေမယ်၊ မပြေသေးတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

လေ့ကျင့်ပါ : ပစ် ၊ ပစ် ၊ ပစ် ၊ ကျ ၊ ကျ ၊ ကျ ။ပြီးရင်

ဘောလုံးတစ်လုံး ကို ပြန်လေ့ကျင့်ပါ။ပီးရင် ဘောလုံးနှစ်လုံးကို ဆက်လေ့ကျင့်ပါ။

ပထမအဆင့်သို့ ပြန်သွားခြင်းဖြင့် ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ သင်ယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အလုပ်ဖြစ်မနေဘဲ ဘောလုံး သုံးလုံးနဲ့ ရုန်းကန်မနေပါနှင့်။

ပျော်ရွှင်စွာပြုတ်ကျခြင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာပစ်မြှောက်ခြင်းဖြစ်ပါစေ!

လေ့ကျင့်မှုနဲ့အတူ ဖမ်းမိခြင်းတိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။