

LE JONGLAGE

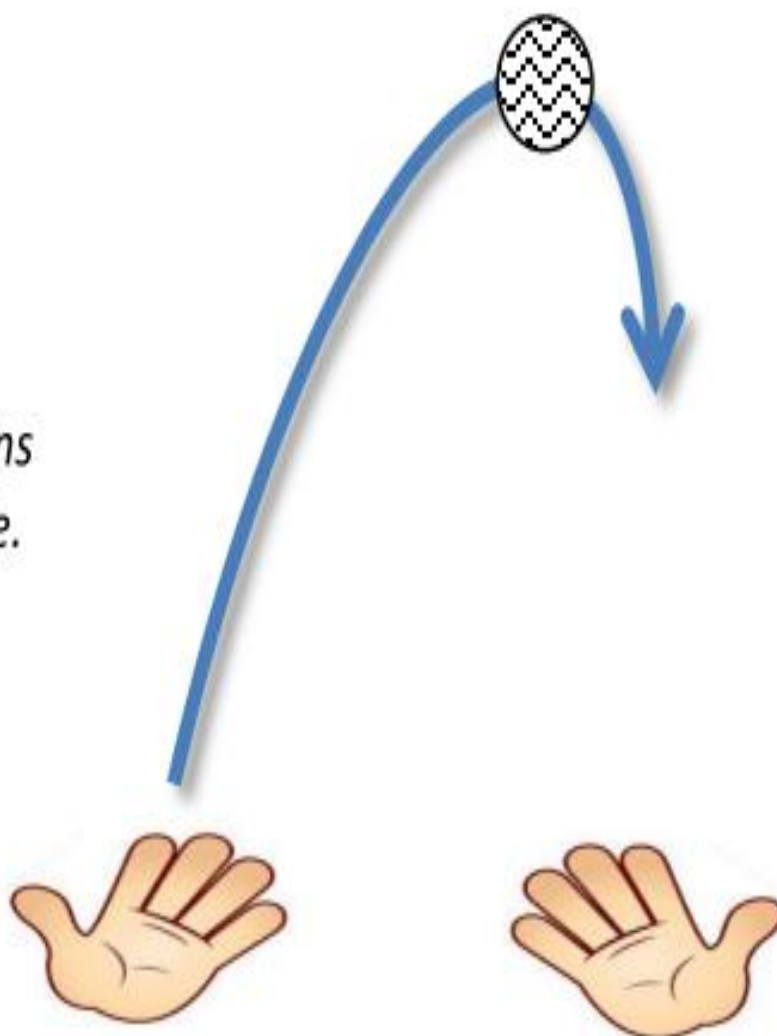
Petite check-list

- 🚫 *Je jongle debout ou à genoux pour pouvoir bien bouger mes bras.*
- 🚫 *Je regarde les balles au sommet de leur trajectoire.*
- 🚫 *Je rattrape les balles à la hauteur de mon ventre.*
- 🚫 *Mes coudes forment des angles droits et ne sont pas collés à mes hanches.*
- 🚫 *Je lance les balles à la hauteur de ma tête (ou à peine plus haut).*
- 🚫 *Mes mains bougent en cercle (attraper à l'extérieur et lancer à l'intérieur).*
- 🚫 *Mes poignets sont souples et mes lancers réguliers.*
- 🚫 *...et je n'oublie pas de respirer pendant que je jongle !*

Exercice 1

Lancer une balle d'une main vers l'autre, un peu plus haut que la tête.

*Remarque :
La balle arrive
précisément dans
la main opposée.*



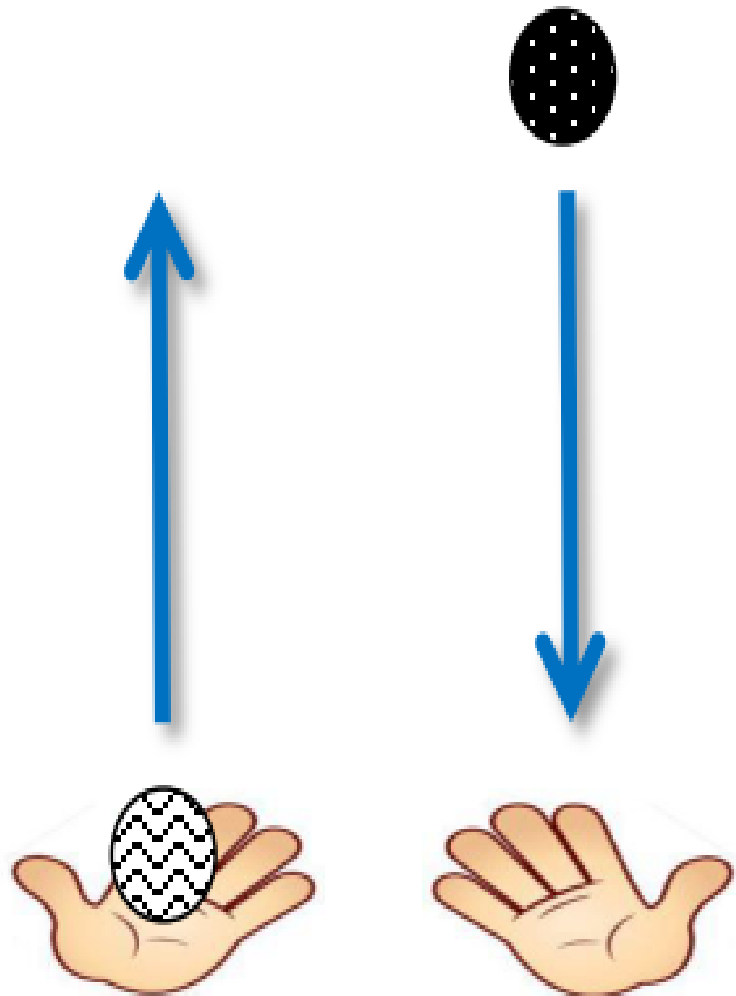
J'ai réussi :

- ☺ 10x de suite en lançant de la main gauche
 - ☺ 10x de suite en lançant de la main droite
-

Exercice 2

*Lancer les balles alternées en colonne (= ascenseur).
Une balle descend pendant que l'autre monte.*

*Les mouvements des
avant-bras sont
fluides et réguliers.*



J'ai réussi :

😊 20x de suite

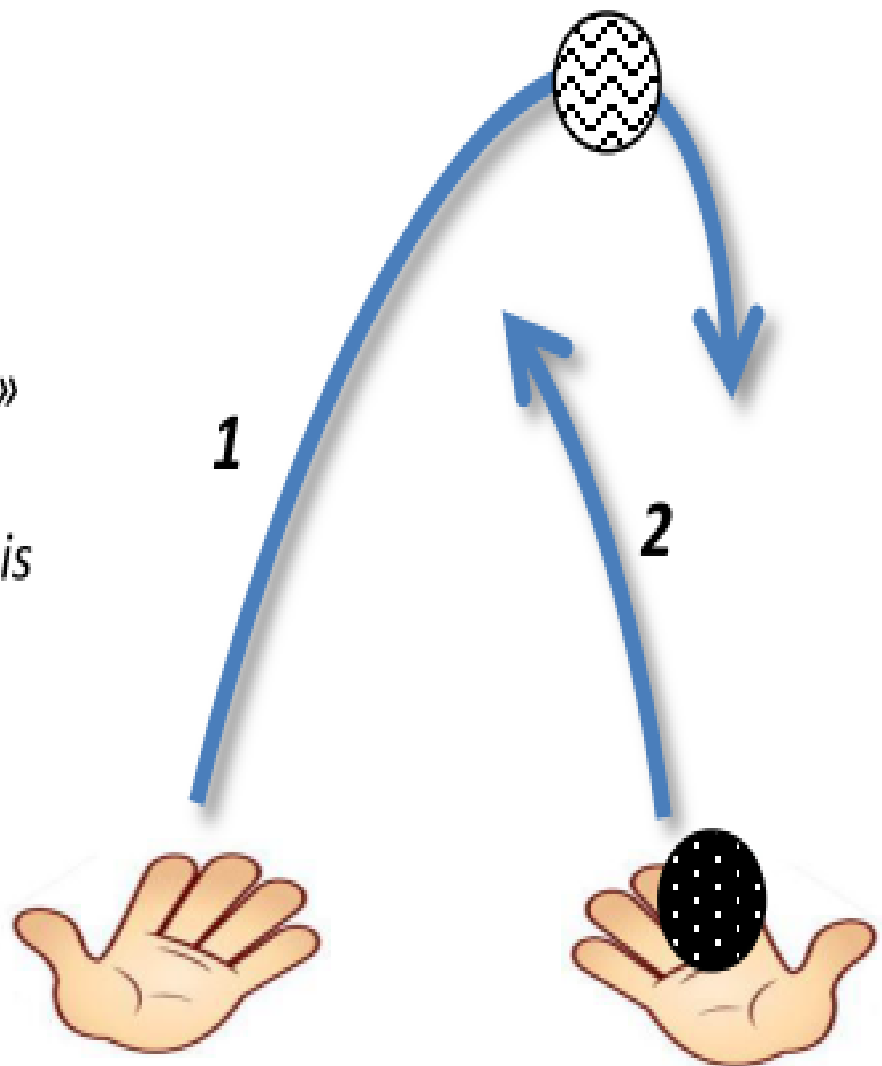
😊 10x chaque balle (les lancers ont la même hauteur)

Exercice 3

Lancer les 2 balles en cascade* et les rattraper.

Attention :

Ne pas « passer »
la 2^e balle dans
l'autre main, mais
bien la lancer.



J'ai réussi :

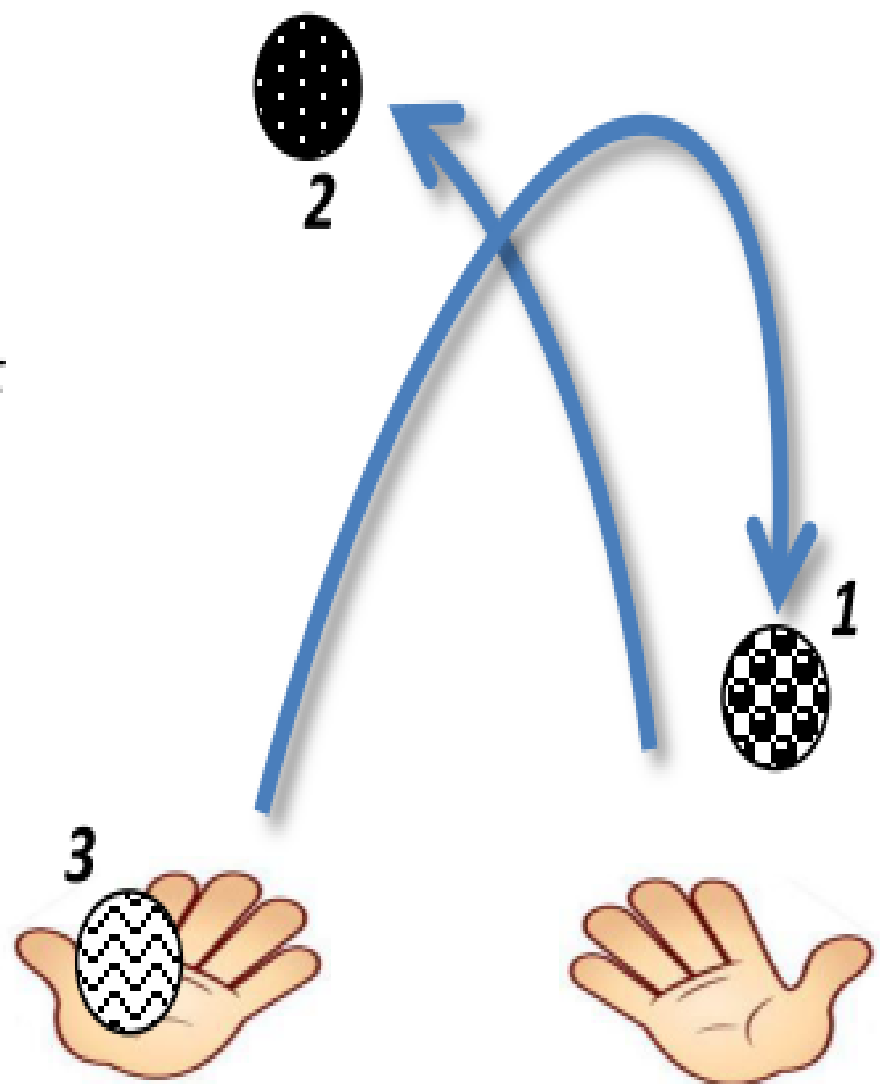
- 😊 10x en démarrant à G + 10x en démarrant à D.
- 😊 20x de suite en démarrant toujours avec la même balle. **Cet exercice est LA base de la jonglerie !**

Exercice 4

Lancer les balles 1 et 2 alternativement et les rattraper. Garder simplement la 3^e balle en main.

Rappel :

Lancer la 2^e balle lorsque la 1^{ère} est tout en haut de sa trajectoire.



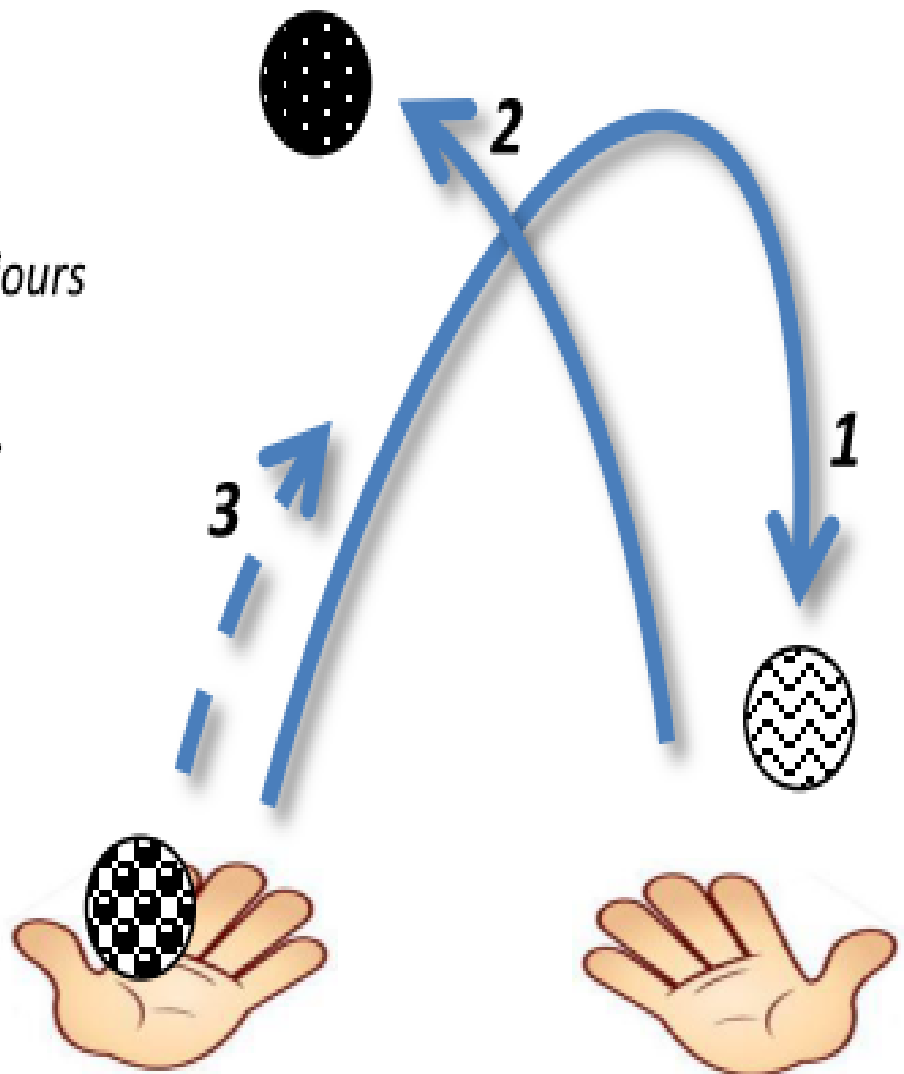
J'ai réussi :

- 😊 10x de suite, avec les balles 1 et 3 dans la main G
- 😊 10x de suite, avec les balles 1 et 3 dans la main D

Exercice 5

Lancer les 3 balles en cascade (à la suite).

Remarque :
Commencer toujours
avec la main qui
tient les 2 balles.



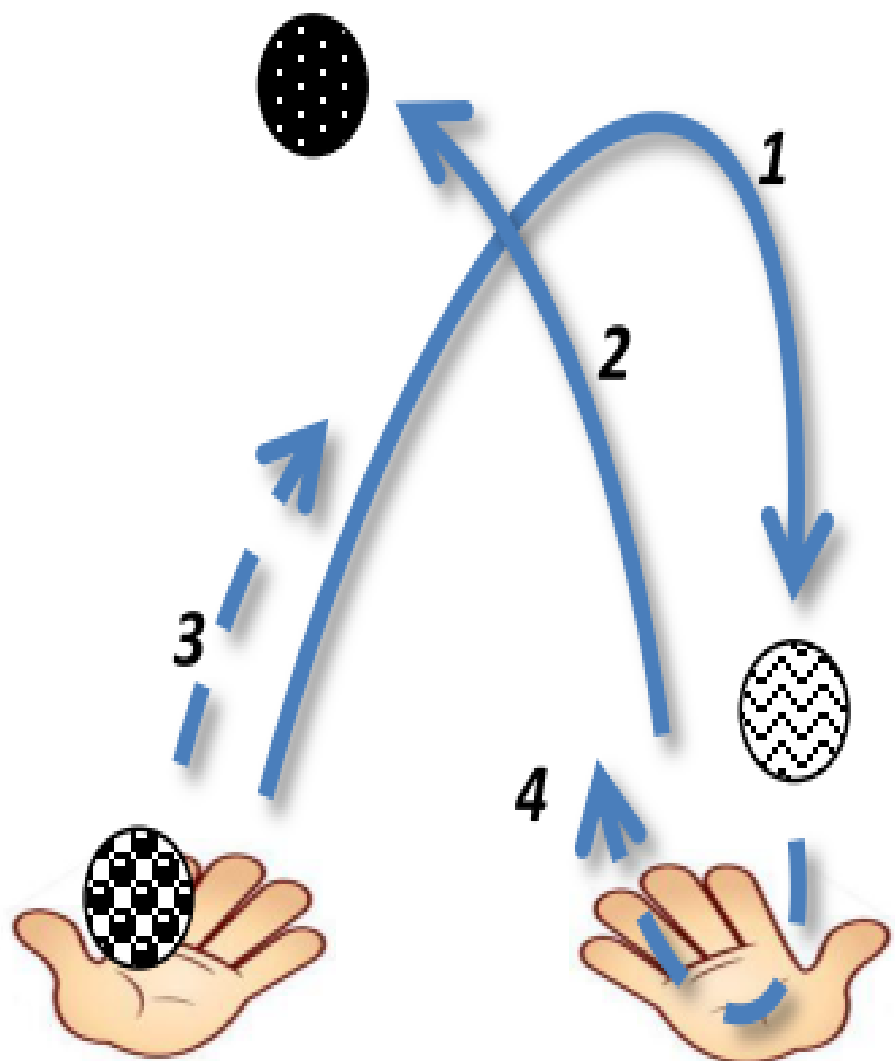
J'ai réussi :

- 😊 5x l'exercice en laissant tomber la 3^e balle au sol
- 😊 10x de suite en rattrapant les 3 balles
- 😊 10x de suite, en alternant ma main de départ

Exercice 6

Réussir 4 (puis 5) lancers en rattrapant toutes les balles.

Remarque :
Penser à
changer la
main qui
commence.



J'ai réussi :

😊 10x de suite « 1-2-3-4-stop »

😊 10x de suite « 1-2-3-4-5-stop »

(Exercice 7)

(Excellent exercice complémentaire pour l'agilité des mains)

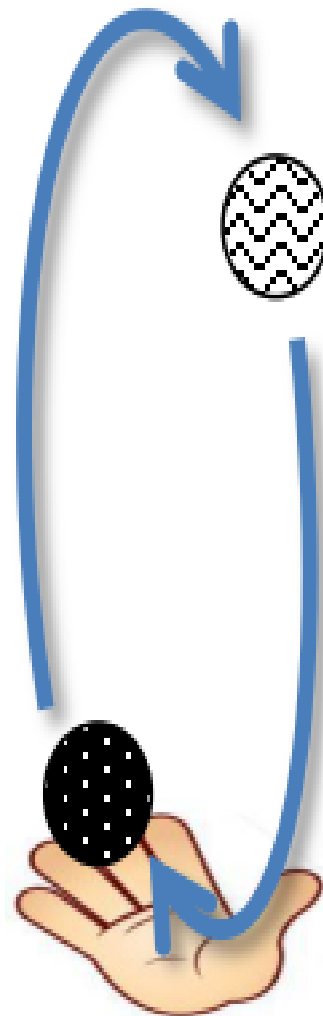
La poursuite : avec une main, jongler avec 2 balles en cercle, de l'extérieur vers l'intérieur.

Attention :

*Lancer la balle
lorsque l'autre
est au sommet
de son vol.*

Astuce :

*Pour simplifier au
début, lancer les
balles assez haut.*



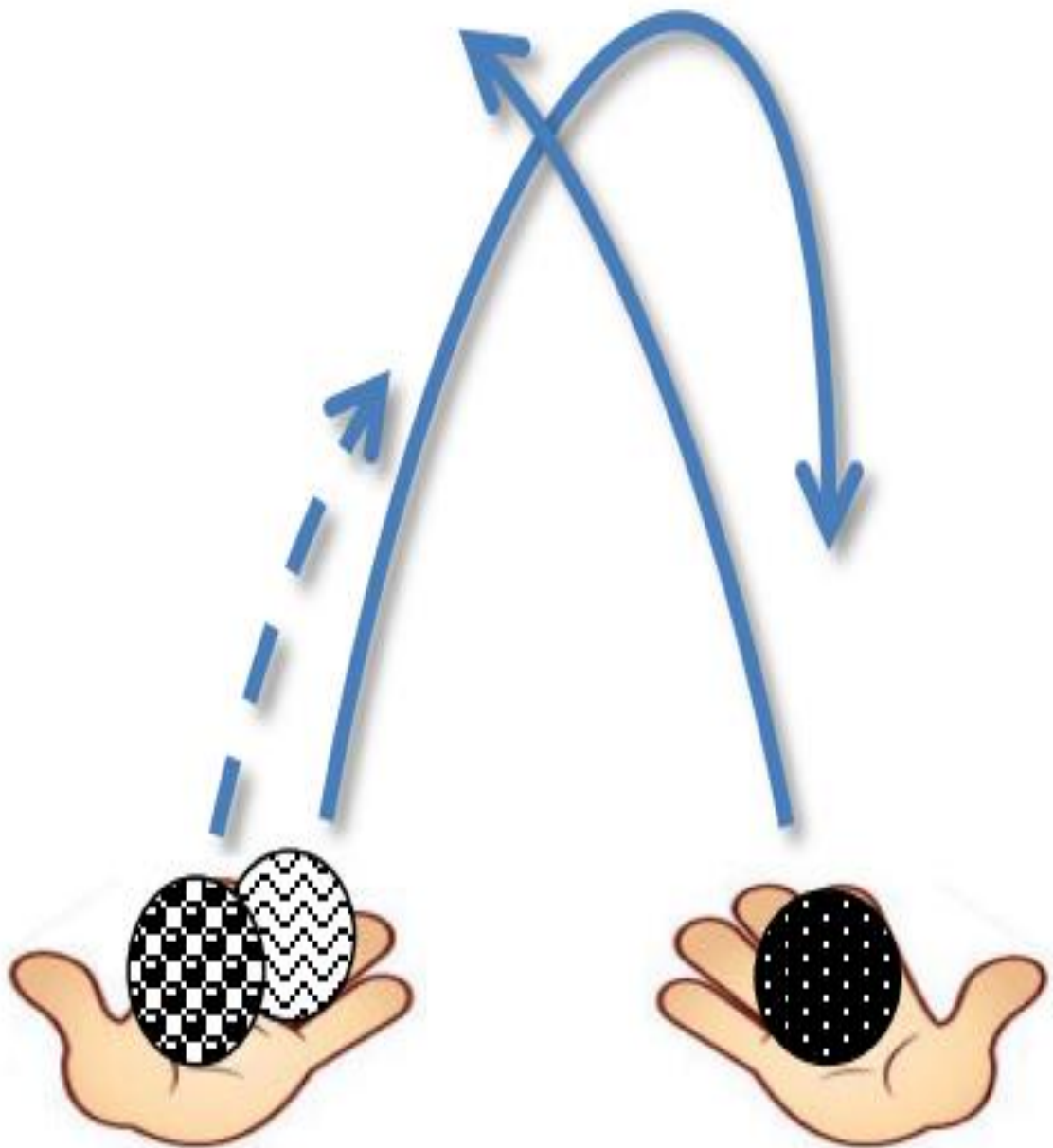
J'ai réussi :

😊 *10 lancers de suite de la bonne main*

😊 *10 lancers de suite de la « mauvaise » main*

Exercice 8

Même exercice que le 6, mais sans s'arrêter.



FELICITATIONS !

Vous êtes maintenant capable de jongler à 3 balles.