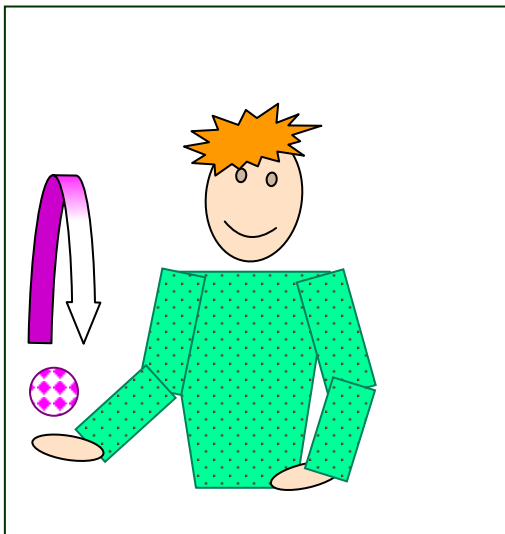
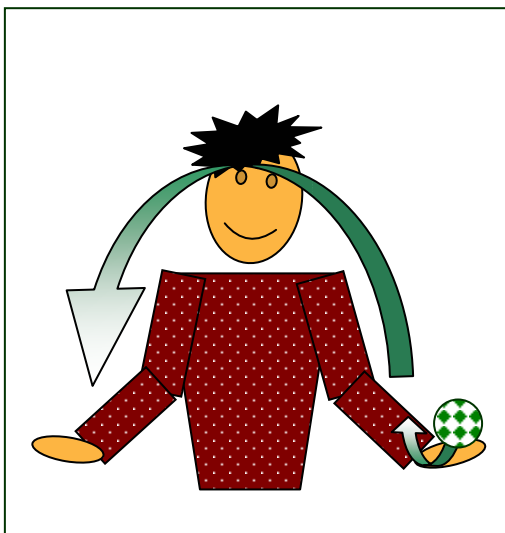


Jonglerie : quelques exercices de base



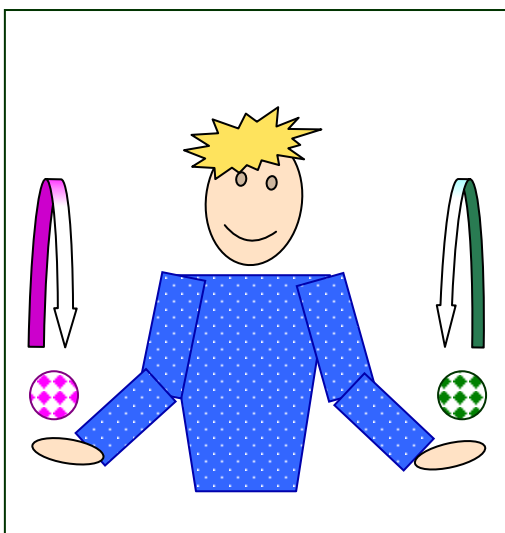
A Lancer 1 balle à la verticale

- Varier les hauteurs
- Essayer en fermant les yeux
- Idem avec l'autre main
- Accompagner le mouvement de la balle
- En se déplaçant (en avant, en arrière, de côté), en se baissant, en tournant,...



B Lancer 1 balle en cascade

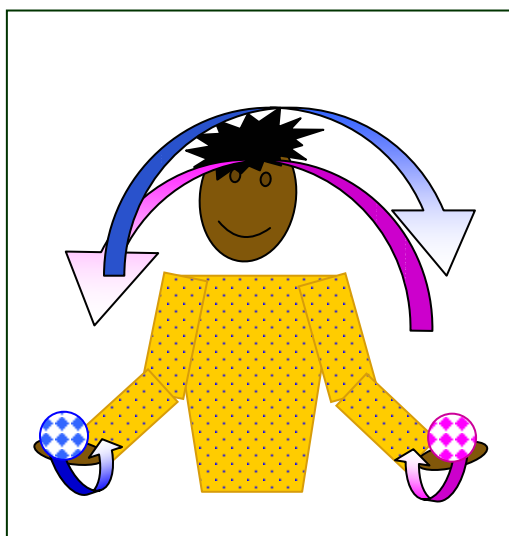
- La hauteur de la tête conviendra bien à l'apprentissage du jonglage
- Garder les coudes près du corps
- Accompagner la balle afin que sa trajectoire forme des 8 horizontaux



C Lancer les 2 balles à la verticale

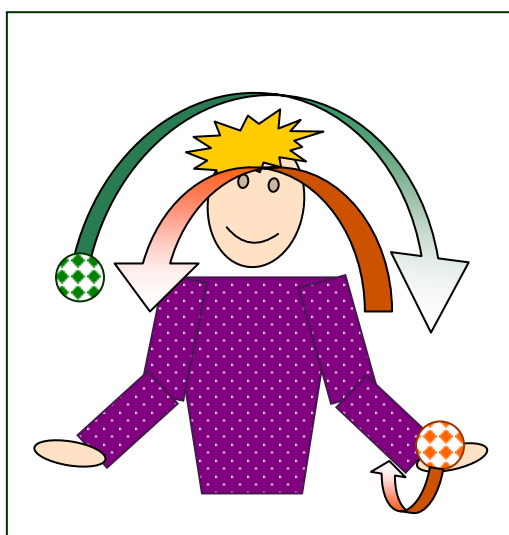
- Simultanément
- Alternativement
- Varier les hauteurs
- En fermant les yeux

Jonglerie : quelques exercices de base



D Lancer les 2 balles en cascade

- Simultanément
- Pour éviter les collisions : faire passer une balle légèrement plus près de soi
- Harmoniser les hauteurs, les trajectoires
- Essayer de rattraper



E Lancer les 2 balles en cascade

- L'une après l'autre
- Lancer avec la main droite puis la gauche et rattraper
- Commencer avec la main gauche puis la droite et rattraper
- Alternner : commencer avec la main gauche et commencer avec la droite



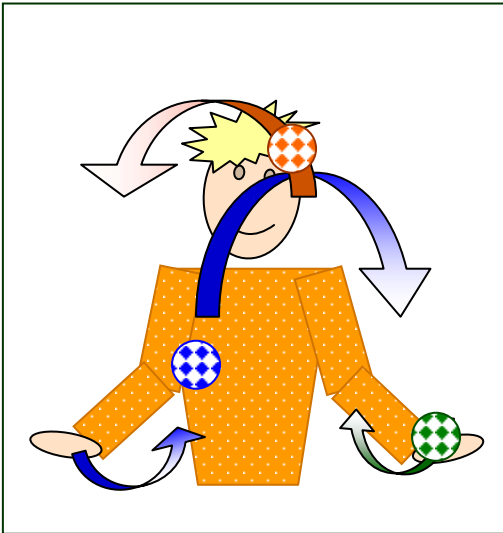
F Lancer les 3 balles

Tenir deux balles dans la main droite (verte et orange) et une balle dans la main gauche *

- 1° Lancer la balle verte
- 2° Lancer la balle bleue
- 3° Lancer la balle orange
- 4° Bloquer les balles l'une après l'autre

* puis inverser (2 à gauche et 1 à droite)

Jonglerie : quelques exercices de base



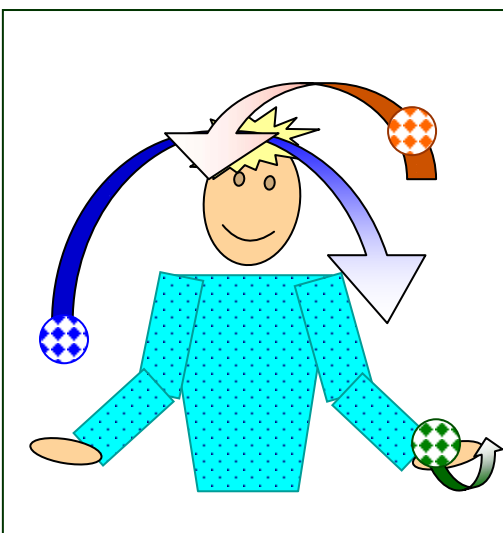
G Jongler à 3 balles en cascade ∞

- Lancer les balles comme sous E mais sans les bloquer
- Veiller à décrire des « 8 » à un rythme régulier.



H Les pattes de chat

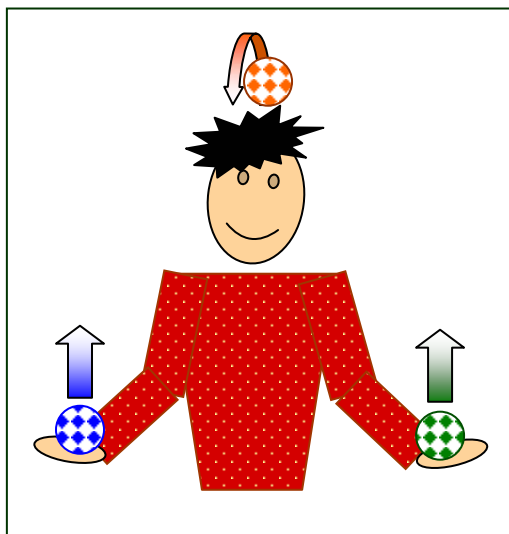
- Lancer les balles comme sous F mais les paumes de main sont dirigées contre le sol
- Pour réussir à attraper les balles de cette façon : exercer d'abord le mouvement avec 1 ou 2 balles



I Jongler en cascade inversée

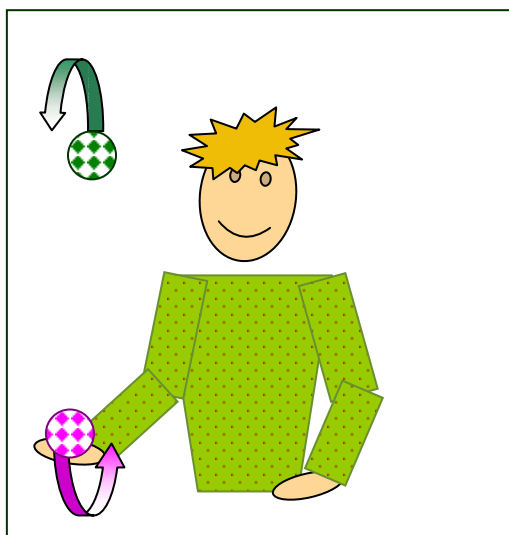
- Lancer les balles comme sous F mais en sens inverse, chaque balle passe par-dessus la précédente
- Veiller à décrire des « 8 » à un rythme régulier.

Jonglerie : quelques exercices de base



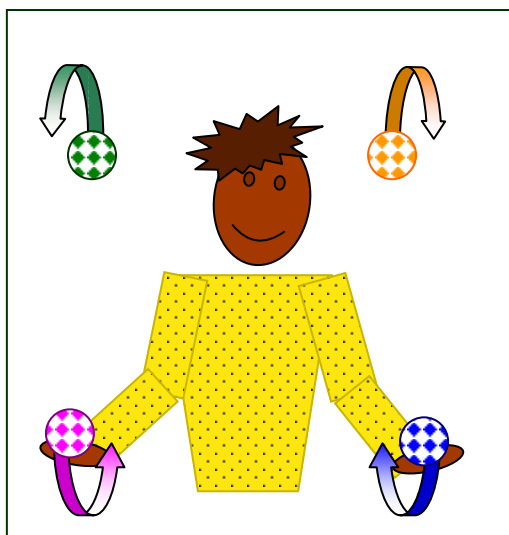
J Le piston

- Lancer la première balle verticalement devant le visage
- Lancer les 2 autres balles à côté du corps, simultanément et verticalement
- La main droite* se place devant le nombril pour relancer la première balle
- *Essayer aussi avec la main gauche



K Jongler à 2 balles avec 1 main

- Commencer avec la main droite
- Exercer la trajectoire (ellipse) dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse
- Idem avec la main gauche



L La fontaine à 4 balles

Deux balles pour chaque main, même mouvement que sous H mais avec les deux mains :

- Simultanément
- Avec un léger décalage