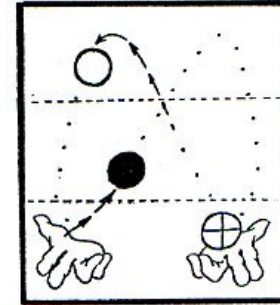
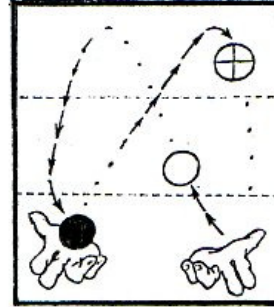
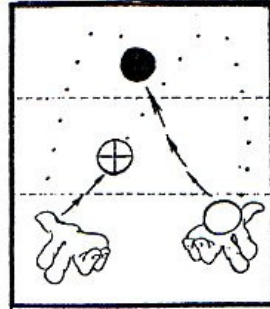
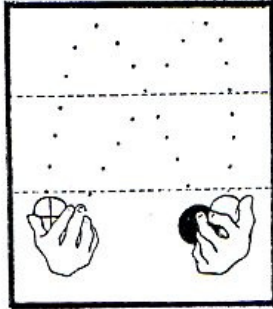


LA JONGLERIE DE BALLES



CONSEILS

Débuter ces exercices au dessus d'un lit, les jambes légèrement écartées, le corps équilibré, les épaules souples, l'allure décontractée. Seuls les avant-bras et les mains sont en action. But : agilité de lancement et de rattrape des deux mains.

1 BALLE

Apprendre le poids et le toucher de la balle. La lancer d'une main à l'autre, en décrivant un arc de cercle.

2 BALLE

Une dans chaque main.

Main droite : lance sa balle vers la main gauche
... la première balle passe au centre de l'arc...

Main gauche : lance sa balle vers la main droite, par dessous la première.

3 BALLE : La Cascade (figure de base de toute la jonglerie)

Main droite (2 balles) : lance une première balle vers la main gauche.

Main gauche (1 balle) : lance sa balle avant de rattraper la première.

... quand la 2ème balle tombe...

Main droite : lance la 3ème balle.

On en revient au dessin N°2.

Il faut bien maîtriser la CASCADE avec les balles avant d'essayer d'autres figures, et d'autres objets.

Anneaux : même technique que les balles, les anneaux étant lancés et rattrapés dans un plan vertical.

Massues : la difficulté supplémentaire est de leur donner une impulsion de rotation, dans un plan vertical, par tours complets (1 tour, 2 tours, etc)



UNICYCLE