

# Qui arrivera à jongler avec 3 balles lors de notre retour à l'école ?

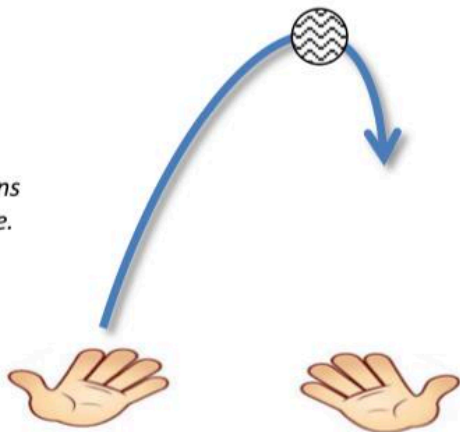
- Vous pouvez vous entraîner par 3 paires de chaussettes ou des balles si vous en avez à la maison.
- Vous trouverez sur ce site des variations à effectuer : <http://yoan.gregoire.free.fr/articles.php?lng=fr&pg=9>

Ci-dessous vous trouverez un tutoriel :

## 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.



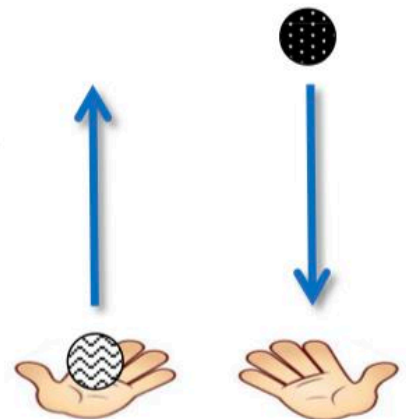
J'ai réussi :

- ☺ 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.



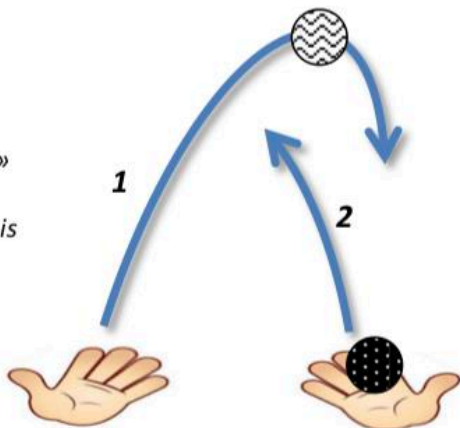
J'ai réussi :

- ☺ 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<sup>e</sup> balle dans l'autre main, mais bien la lancer.



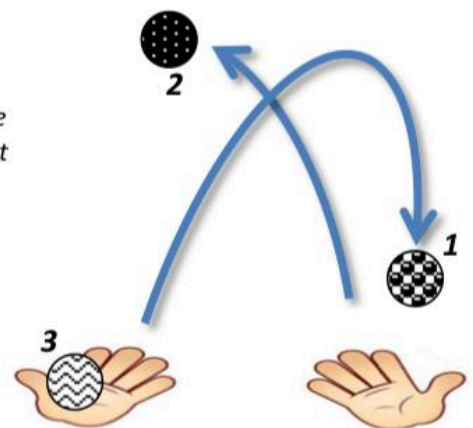
J'ai réussi :

- ☺ 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<sup>e</sup> balle en main.

Rappel :  
Lancer la 2<sup>e</sup> balle lorsque la 1<sup>ère</sup> est tout en haut de sa trajectoire.



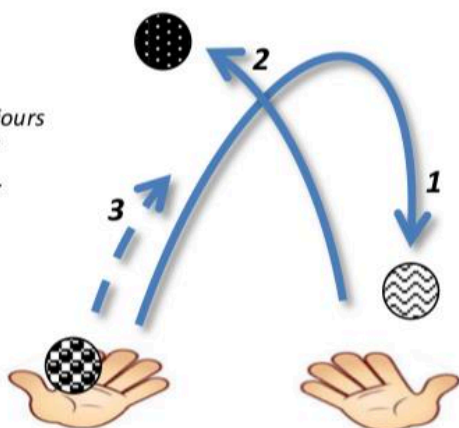
J'ai réussi :

- ☺ 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.



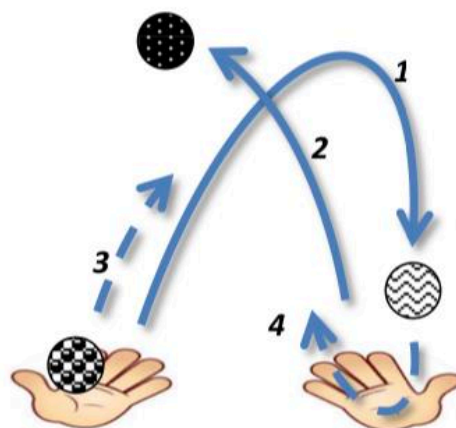
J'ai réussi :

- ☺ 5x l'exercice en laissant tomber la 3<sup>e</sup> 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.

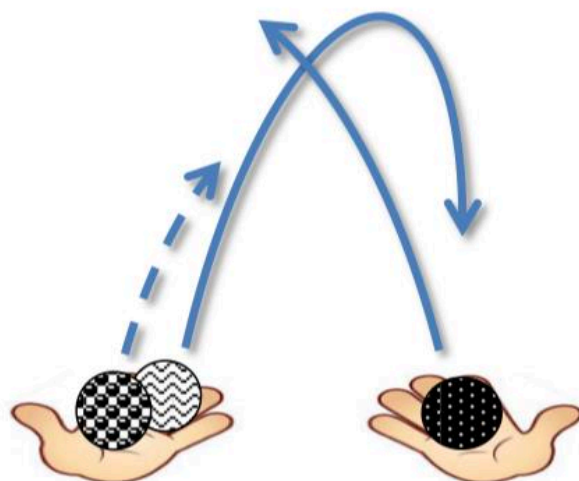


J'ai réussi :

- ☺ 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.

## 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 !

# Balles de jonglage

## Matériel

- 3 ballons de baudruche
- Du ruban adhésif
- Une paire de ciseaux
- Une bouteille en pet pour faire un entonnoir
- Pour le remplissage : de la polenta, du riz, de l'orge,...

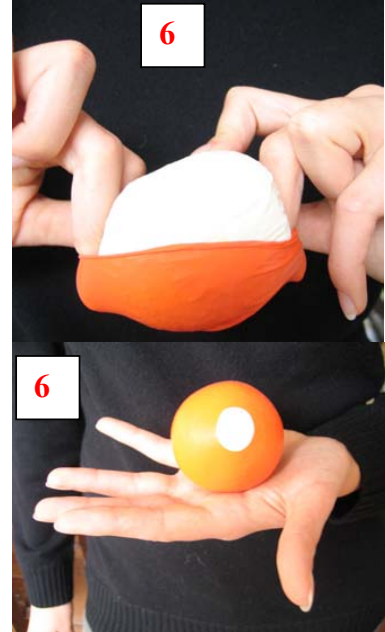


## Fabrication

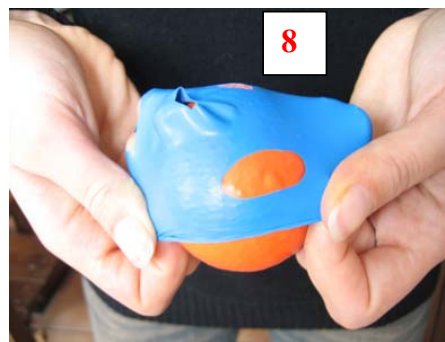
1. Gonfle et dégonfle un ballon à plusieurs reprises pour le détendre.
2. Fabrique un entonnoir avec la bouteille en pet (si tu en as déjà un, cela convient aussi). Mets en place cet entonnoir dans le ballon et verse la semoule.
3. Il s'agit de remplir le ballon au maximum; pour cela, tu auras sans doute besoin de tasser la semoule.



4. Lorsque tu as obtenu la taille voulue (la balle de jonglage tient dans la main...), coupe l'élastique de l'encolure
5. Replis l'encolure et maintiens-la avec un morceau de ruban adhésif
6. Coupe maintenant entièrement l'encolure d'un second ballon et utilise le pour fermer ta balle



7. Pour la finition : fais appel à tes talents d'artiste en découpant des petits morceaux de ballon
8. Ce sont ces ouvertures qui laisseront apparaître la couleur de fond



## 9. Résultat

