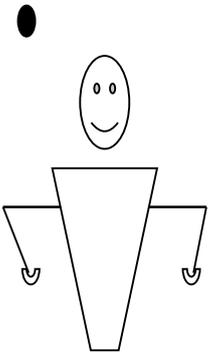
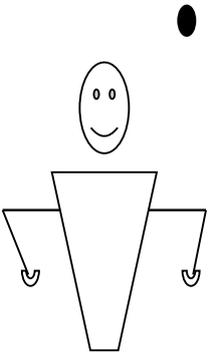
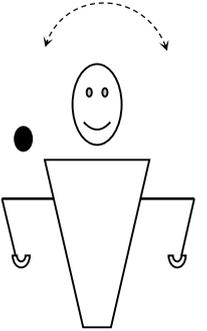
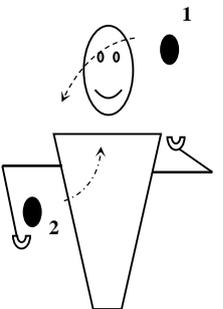
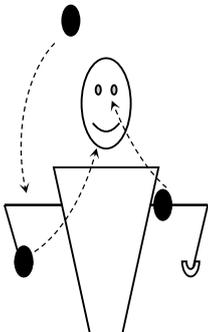


# Cycle ARTS DU CIRQUE 6<sup>ème</sup>

## Jonglage balles

### Pour toutes les figures :

- ☺ Régularité dans la hauteur des lancés (juste au dessus de la tête)
- ☺ Disponibilité des mains (relâchement, les mains ne vont pas chercher les balles, hauteur des hanches)
- ☺ La balle ne tombe pas
- ☺ Et n'oublie pas, pour progresser, il faut t'entraîner régulièrement !!! (bonne et mauvaise main)

Figure 1	Figure 2	Figure 3	Figure 4	Figure 5
				
Lancer Main Droite Attraper Main Droite	Lancer Main Gauche Attraper Main Gauche	1 balle Aller - Retour	2 balles : En 2 temps croisé	Cascade 3 balles 1 cycle (1-2-3)