

Cycle ARTS DU CIRQUE 6^{ème}

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)

en 3 étapes (voir ci dessous)

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)
10 lancés	10 lancés	10 Allers Retours	10 fois	15 lancés sans temps mort

* figure 4 décomposée en 3 étapes :

étape 1 : lance / lance / attrape (la 1ère) / laisse tomber (la 2ème)

étape 2 : lance / lance / laisse tomber (la 1ère) / attrape (la 2ème)

étape 3 : lance / lance / attrape (la 1ère) / attrape (la 2ème)