

Jonglage

1 foulard

Rattraper un foulard après l'avoir lancé en l'air une main après l'autre.



J'ai réussi 1 fois=colorie 1 balle

J'ai réussi 2 fois=colorie 2 balles

J'ai réussi 3 fois=colorie 3 balles

J'ai réussi 7 fois ou plus=colorie toutes les balles

Jonglage

Deux foulards

Rattraper deux foulards après les avoir lancé en l'air une main après l'autre. Main droite lance A, main gauche lance B, main gauche rattrape A, main droite rattrape B. Les paumes de mains sont orientées vers le sol.

Rythme: lance, lance, rattrape, rattrape (1,2,3,4).



J'ai réussi 1 suite=colorie 1 balle

J'ai réussi 2 suites=colorie 2 balles

J'ai réussi 3 suites=colorie 3 balles

J'ai réussi 7 suites ou plus=colorie toutes les balles

Jonglage

Trois foulards

Rattraper trois foulards après les avoir lancé en l'air une main après l'autre. Main droite lance A, main gauche lance B, main gauche rattrape A, main droite lance C, main gauche rattrape B. Rythme: lance, lance, rattrape, rattrape (1,2,3,4, ...). Les paumes de mains sont orientées vers le sol.



J'ai réussi 1 suite=colorie 1 balle

J'ai réussi 2 suites=colorie 2 balles

J'ai réussi 3 suites=colorie 3 balles

J'ai réussi 7 suites ou plus=colorie toutes les balles

Jonglage

Une balle devant

Lancer et rattraper une balle avec la même main.
Main droite lance, main droite rattrape, 10 fois de suite.
Main gauche lance, main gauche rattrape, 10 fois de suite.



J'ai réussi 10 fois la main droite et 10 fois la main gauche=je colorie la balle en vert

Jonglage

Une balle dans le dos

Lancer une balle derrière son dos et la rattraper devant avec la même main.

Main droite lance, main droite rattrape, 10 fois de suite.

Main gauche lance, main gauche rattrape, 10 fois de suite.



J'ai réussi 10 fois la main droite et 10 fois la main gauche=je colorie la balle en vert

Jonglage

Une balle sous la jambe

Lancer une balle sous la jambe et la rattraper devant avec la même main.

Main droite lance, main droite rattrape, 10 fois de suite.

Main gauche lance, main gauche rattrape, 10 fois de suite.



J'ai réussi 10 fois la main droite et 10 fois la main gauche=je colorie la balle en vert

Jonglage

D'une main à l'autre

Lancer une balle d'une main à l'autre. J'accompagne la chute de la balle lors de la réception.

Main droite lance, main gauche rattrape. Main gauche lance, main droite rattrape, 20 fois de suite.



J'ai réussi 20 fois sans lâcher la balle=je colorie la balle en vert

Jonglage

Le dos d'une main à l'autre

Lancer une balle du dos d'une main à l'autre. J'accompagne la chute de la balle lors de la réception.

Main droite lance, main gauche rattrape. Main gauche lance, main droite rattrape, 20 fois de suite.



J'ai réussi 20 fois sans lâcher la balle=je colorie la balle en vert

Jonglage

D'une main à l'autre et frapper dans les mains

Lancer une balle d'une main à l'autre en frappant dans les mains une fois/deux fois/trois fois.

Main droite lance, main gauche rattrape. Main gauche lance, main droite rattrape, 20 fois de suite.



J'ai réussi 20 fois sans lâcher la balle=je colorie la balle en vert

Jonglage

Deux balles

Une balle dans chaque main. Lancer les balles en même temps et les rattraper en même temps. J'accompagne la chute de la balle lors de la réception.

20 fois de suite.



J'ai réussi 20 fois sans lâcher les balles=je colorie les balles en vert

Jonglage

Deux balles en alternance

Une balle dans chaque main. Lancer les balles en quinconce.
J'accompagne la chute de la balle lors de la réception.
20 fois de suite.



J'ai réussi 20 fois sans lâcher les balles=je colorie les balles en vert

Jonglage

Deux balles dans une main

Deux balles dans la main droite. Lancer les balles l'une après l'autre. J'accompagne la chute de la balle lors de la réception. 10 fois de suite.

Idem avec la main gauche.

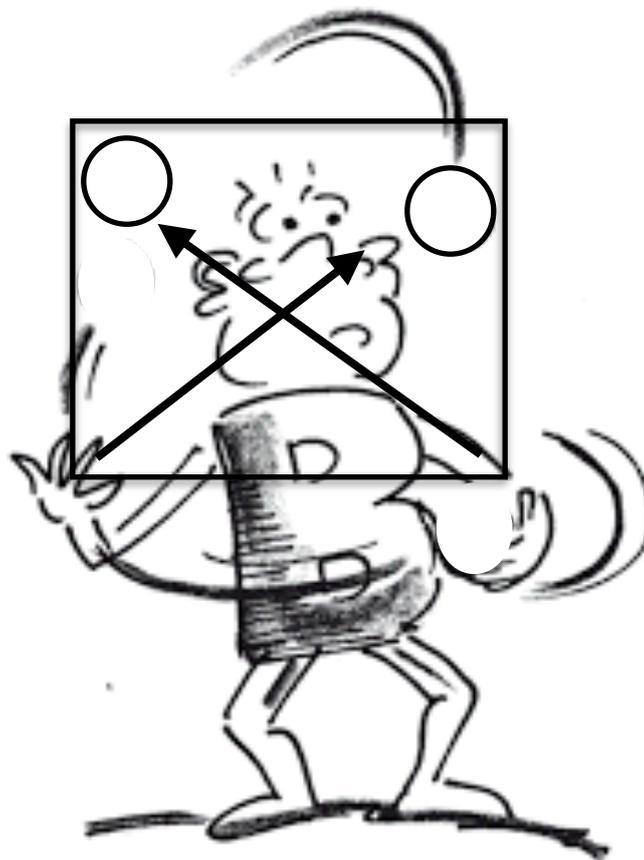


J'ai réussi 10 fois sans lâcher les balles=je colorie les balles en vert

Jonglage

Deux balles en diagonale

Une balle dans chaque main. Lancer les balles l'une après l'autre en imaginant un carré . La balle droite va dans le coin en-haut à gauche et la main gauche lance dans le coin en-haut à droite avant de rattraper la première. 10 fois de suite.

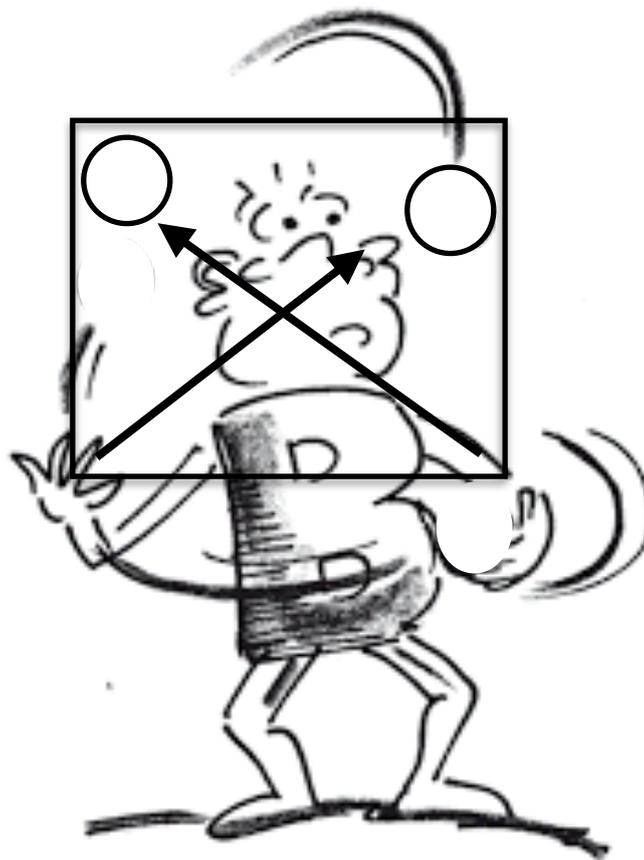


J'ai réussi 10 fois sans lâcher les balles=je colorie les balles en vert

Jonglage

Deux balles en tapant les cuisses

Une balle dans chaque main. Lancer les balles l'une après l'autre en tapant la cuisse après chaque lancer. 10 fois de suite.



J'ai réussi 10 fois sans lâcher les balles=je colorie les balles en vert

Jonglage

Contre la porte du garage

Placer la porte du garage de sorte à créer un plan incliné.
Travailler avec une balle, deux et trois balles en alternant main gauche, main droite. Attention à bien garder le rythme: lance-lance-rattrape-rattrape.



J'ai réussi 10 fois avec une balle=je colorie une balle
J'ai réussi 10 fois avec deux balles=je colorie deux balles
J'ai réussi 10 fois avec trois balles=je colorie tout le dessin

Jonglage

Une suite de trois balles

Lancer les balles dans l'ordre lance droite, lance gauche, lance droite et rattraper les balles alternativement.

Attention à bien garder le rythme: lance-lance-rattrape-rattrape.



J'ai réussi 1 suite=colorie 1 balle

J'ai réussi 2 suites=colorie 2 balles

J'ai réussi 3 suites=colorie 3 balles

J'ai réussi 7 suites ou plus=colorie toutes les balles

Jonglage

Trois balles

Faire circuler les balles en huit. La main droite effectue des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre. La main gauche effectue des cercles dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Les balles remontent dans une « tour » située devant soi et retombent sur le côté comme les cendres d'un volcan.



J'ai réussi 1 suite=colorie 1 balle

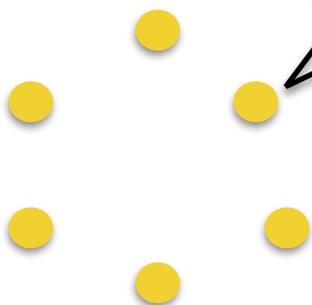
J'ai réussi 2 suites=colorie 2 balles

J'ai réussi 3 suites=colorie 3 balles

J'ai réussi 7 suites ou plus=colorie toutes les balles

Jonglage

A trois, on lance chacun son ballon en même temps et en rythme avec la musique.



Je jongle avec 1, 2 ou 3 foulards. J'effectue des cercles vers le centre de mon corps avec mes avant-bras.



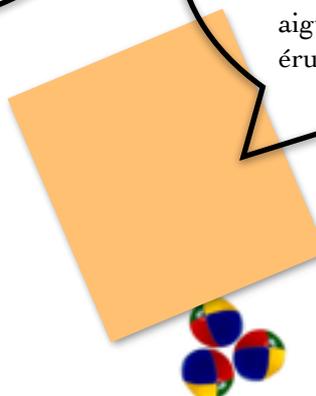
RYTHME

ORIENTATION

Par deux ou trois, je lance la balle par-dessus le chariot de gros tapis. Je marque un point si les adversaires ne rattrapent pas la balle.



Sur la porte du garage, je fais rouler 1-3 balles en cercles concentriques. Ma main droite tourne dans le sens des aiguilles d'une montre. Ma main gauche tourne dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (volcan en éruption).



REACTION

DIFFERENCIATION
