POUR FAIRE DU SPORT A LA MAISON



Rends-toi sur le site : https://www.youtube.com/watch?v=1AwZr-uhuZ8
et apprends les base du jonglage. Ou suis le document ci-joint (jonglage avec balles) pour progresser dans tes apprentissages.

<u>Matériel à se procurer</u>: balle de tennis ou jonglage si tu en possèdes, ou boule en papier à entourer avec du scotch ou fabriquer tes propres balles de jonglages (selon feuille ci-jointe)

Pour apprendre à jongler, il ne faut pas avoir peur de faire des fautes et il faut s'exercer et perséverer.

- prendre le temps de respirer quand on a l'impression de stagner
- toujours terminer la séquence par un exercice qu'on maîtrise
- répéter régulièrement les gestes simples pour les automatiser
- s'exercer à n'importe quel moment, quand on en a envie
- important de se concentrer sur le lancer ... la balle peut tomber (mais elle doit tomber au bon endroit proche de toi et pas sur la table de la cuisine!

En cas de difficulté, tu peux prendre des foulards (ou mouchoir) à la place des balles. Il est plus léger et prends plus de temps avant de retomber. Tu suivras alors la fiche avec foulard.

Si tu sais déjà jongler, tu essayeras de jongler avec différents objets (chaussettes, gourdes, ..) sois créatif et montre-nous tes exploits!! Tu peux aussi jongler en équilibre sur un matelas, sur des objets fixes (livre, plot, poutre, ...). Tu peux aussi trouver des variantes de jonglage (passer sous une jambe, dans le dos,..)

Objectif: jongler avec 3 foulards ou 3 balles (3 tours sans erreur)

Bouger et apprendre : si tu en as envie, tu peux apprendre ton vocabulaire ou tes livrets en choisissant un des exercices que tu maîtrises.

Des études ont montré que les exercices d'équilibre et de coordination facilitent l'assimilation des connaissances.

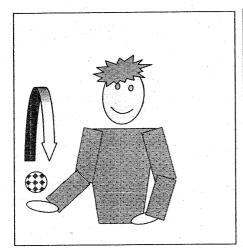
Amusez-vous bien ...

Pour la coordination encore un petit truc :

Film Karaté Kid I : laver les vitres à la maison comme le fait le garçon qui s'entraîne .. et si tu ne peux pas voir le film ... lave les vitres à ta façon

JONGLAGE AVEC BALLES

Jonglerie : quelques exercices de base



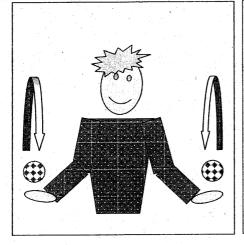
A Lancer 1 balle à la verticale

- · Varier les hauteurs
- Essayer en fermant les yeux
- Idem avec l'autre main
- · Accompagner le mouvement de la balle
- En se déplaçant (en avant, en arrière, de côté), en se baissant, en tournant,...



B Lancer 1 balle en cascade

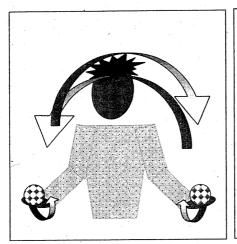
- La hauteur de la tête conviendra bien à l'apprentissage du jonglage
- Garder les coudes près du corps
- Accompagner la balle afin que sa trajectoire forme des 8 horizontaux



C Lancer les 2 balles à la verticale

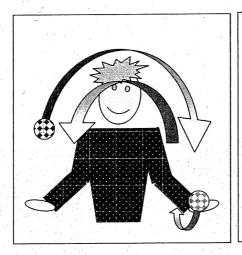
- Simultanément
- Alternativement
- Varier les hauteurs
- En fermant les yeux

Jonglerie: quelques exercices de base



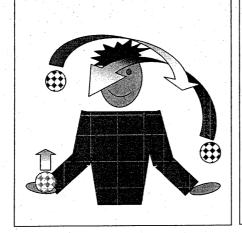
D Lancer les 2 balles en cascade

- Simultanément
- Pour éviter les collisions : faire passer une balle légèrement plus près de soi
- Harmoniser les hauteurs, les trajectoires
- Essayer de rattraper



E Lancer les 2 balles en cascade

- L'une après l'autre
- Lancer avec la main droite puis la gauche et rattraper
- Commencer avec la main gauche puis la droite et rattraper
- Alterner: commencer avec la main gauche et commencer avec la droite

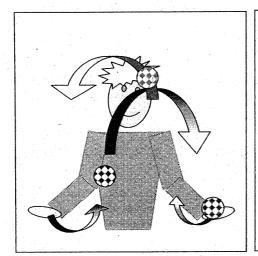


F Lancer les 3 balles

Tenir deux balles dans la main droite (verte et orange) et une balle dans la main gauche *

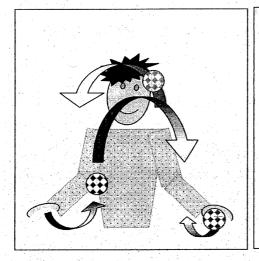
- 1° Lancer la balle verte
- 2° Lancer la balle bleue
- 3° Lancer la balle orange
- 4° Bloquer les balles l'une après l'autre
- * puis inverser (2 à gauche et 1 à droite)

Jonglerie : quelques exercices de base



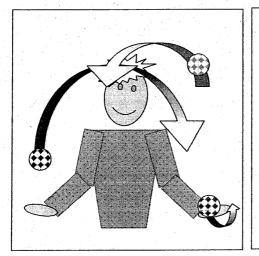
G Jongler à 3 balles en cascade ∞

- Lancer les balles comme sous E mais sans les bloquer
- Veiller à décrire des « 8 » à un rythme régulier.



H Les pattes de chat

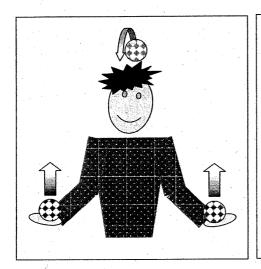
- Lancer les balles comme sous F mais les paumes de main sont dirigées contre le sol
- Pour réussir à attraper les balles de cette façon : exercer d'abord le mouvement avec 1 ou 2 balles



I Jongler en cascade inversée

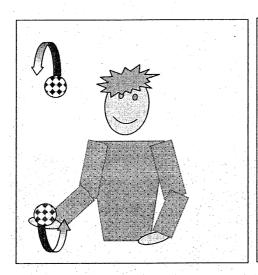
- Lancer les balles comme sous F mais en sens inverse, chaque balle passe par-dessus la précédente
- Veiller à décrire des « 8 » à un rythme régulier.

Jonglerie: quelques exercices de base



J Le piston

- Lancer la première balle verticalement devant le visage
- Lancer les 2 autres balles à côté du corps, simultanément et verticalement
- La main droite* se place devant le nombril pour relancer la première balle
- *Essayer aussi avec la main gauche



K Jongler à 2 balles avec 1 main

- · Commencer avec la main droite
- Exercer la trajectoire (ellipse) dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse
- · Idem avec la main gauche



L La fontaine à 4 balles

Deux balles pour chaque main, même mouvement que sous H mais avec les deux mains:

- Simultanément
- · Avec un léger décalage

JONGLAGE AVEC FOULARDS

 Lance ton foulard en l'air d'une main et rattrape-le de l'autre. Le mouvement décrit par tes mains doit ressembler à un 8 inversé

Alternative:

- rattraper avec le pied droite puis gauche
- poser le foulard sur le visage et le faire envoler en soufflant dedans. Le rattraper une fois main droite, puis main gauche
- 2. Avec 2 foulards, prends un foulard dans chaque main. Fais passer les foulards d'une main à l'autre en criant « lancer-lancer-attraper-attraper ». Il doit toujours y avoir un lancer vers le haut en diagonale (forme du 8). Ne pas transférer le foulard d'une main à l'autre sans le lancer
- 3. Avec 3 foulards, prends 2 foulards dans une main et un foulard dans l'autre. Commence toujours par la main qui a 2 foulards. Lances-en un en l'air en diagonale et lorsqu'il arrive au sommet de sa trajectoire, lance celui que tu tiens dans l'autre main, en diagonale aussi, puis attrape le premier foulard de cette main. Fais passer ainsi les trois foulards. Tes mains doivent décrire une trajectoire de 8 inversé.

<u>Conseil</u>: des foulards de couleurs différentes peuvent faciliter l'exercice

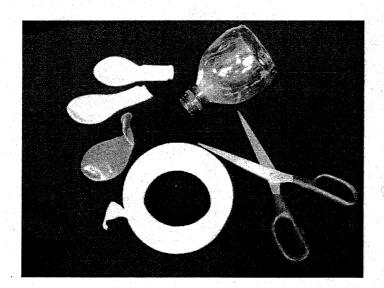
4. Tout en jonglant, avance et recule lentement

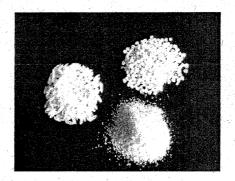
Concentre-toi sur le lancer ... pas grave si le foulard tombe dans un premier temps

Balles de jonglerie

Matériel

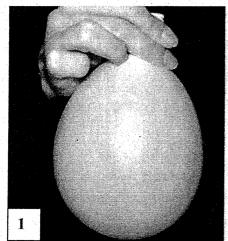
- · 3 ballons de baudruche (ou sachet pastique)
- Du ruban adhésif
- Une paire de ciseaux
- Une bouteille en pet pour faire un entonnoir
- Pour le remplissage : de la polenta, du riz, de l'orge,...





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.

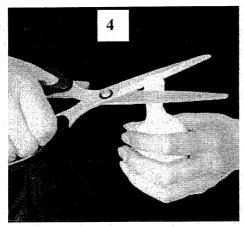


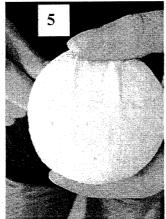


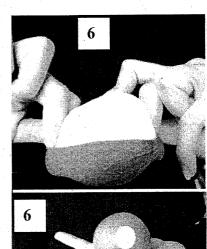




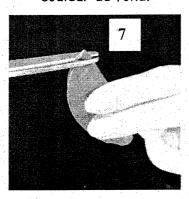
- 4. Lorsque tu as obtenu la taille voulue (la balle de jonglerie tient dans la main...), coupe l'élastique de l'encolure.
- 5. Replie l'encolure et maintiens la avec un morceau de ruban adhésif.
- 6. Coupe maintenant entièrement l'encolure d'un second ballon et utilise le pour fermer ta balle.

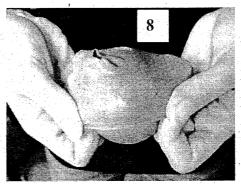






- 7. Pour la finition : fais appel à tes talents d'artiste en découpant des petits morceaux de ballon.
- 8. Ce sont ces ouvertures qui laisseront apparaître la couleur de fond.





9. Résultat.

