

Éducation physique et sportive

Jonglage

1) Si chez toi tu as trois balles de jonglage, tu peux faire les exercices qui se trouvent sur les pages suivantes. Il est très important de les faire dans l'ordre et de réussir une étape comme indiqué avant de passer à la suite.

2) Si tu n'as pas de balles de jonglage chez toi, voici un tutoriel sur comment en fabriquer. Tu auras besoin de :

- ballons de baudruche (6X)
- riz ou de la farine (*à choix*)
- ciseaux
- film alimentaire

le lien vers la vidéos : <https://urlz.fr/c5Qc>

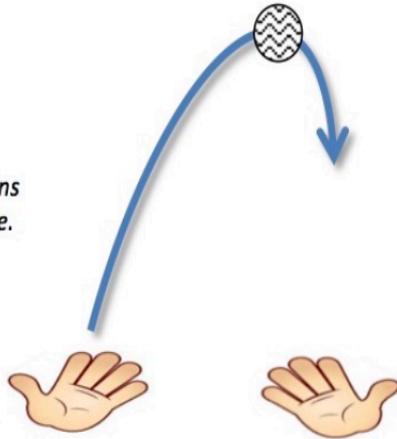
Tu peux aussi regarder des vidéos sur internet pour voir comment les personnes jonglent. Par mimétisme ton cerveau va gentiment assimiler les gestes et tu pourras les reproduire.

Entraîne-toi 10 à 20 minutes par jour. Les débuts sont difficiles et tu peux facilement vouloir abandonner. Mais persiste et tu verras avec quelques jours d'entraînement tu arriveras à jongler avec trois balles. Courage et bon entraînement !

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.



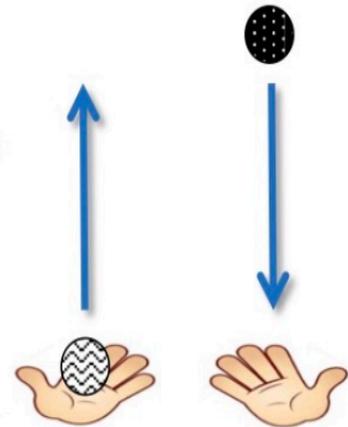
J'ai réussi :

- ☺ 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.



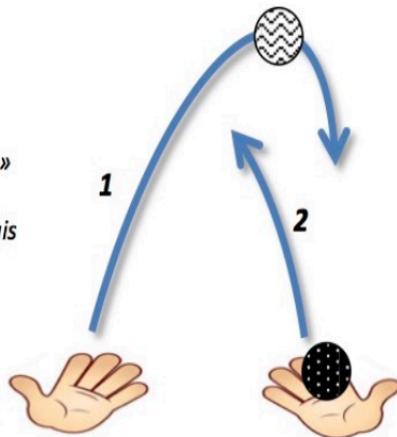
J'ai réussi :

- ☺ 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^e balle dans
l'autre main, mais
bien la lancer.



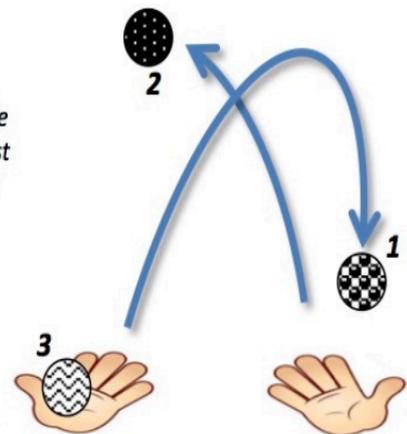
J'ai réussi :

- ☺ 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^e balle en main.

Rappel :
Lancer la 2^e balle
lorsque la 1^{ère} est
tout en haut de
sa trajectoire.



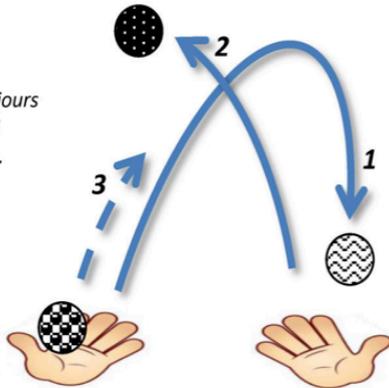
J'ai réussi :

- ☺ 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.



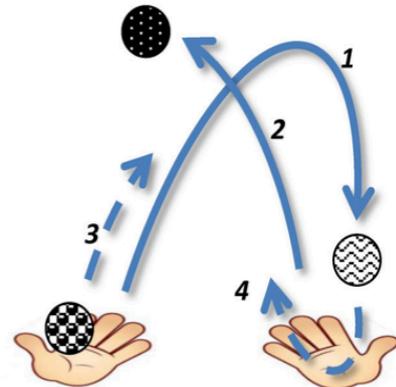
J'ai réussi :

- ☺ 5x l'exercice en laissant tomber la 3^e 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.

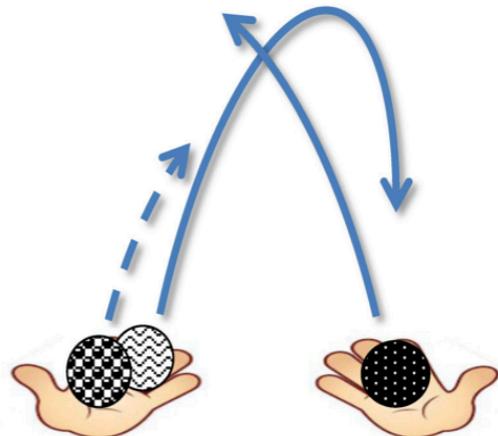


J'ai réussi :

- ☺ 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 !