

Jonglerie

Exercices d'initiation

But :

- Développer la coordination générale (le rythme, la dissociation et la réaction en particulier). Dès que la latéralité est stable (pour l'écriture), entraîner les deux mains.

Matériel :

- Varier au maximum les objets utilisés (balles, ballons, ballons de baudruche, foulards, sacs de sable, anneaux, sautoirs, ...).

Un objet - une main

1. Monter et descendre l'avant-bras en rythme, sans lancer.
2. Idem en lançant (environ 20 cm).
3. Idem en fermant les yeux.
4. Lancer et réceptionner d'une manière différente (par ex.: sur le dos de la main, paume contre en bas, ...).
5. Varier la façon de lancer (derrière le dos, sous la cuisse, de côté, en augmentant la hauteur du lancer, paume contre en bas,...).
6. Lancer et effectuer une autre action avant de réceptionner (se toucher la tête, effectuer un cercle avec la main autour de l'objet, ...).

Un objet - deux mains

7. Se passer la balle d'une main dans l'autre.
8. Décrire un "huit" (de différentes grandeurs, en lançant et en réceptionnant de différentes façons).
9. Lancer par-dessus la tête.
10. "Caresser" l'objet (intérieur, extérieur) avant la réception.

11. D'une main, poser l'objet sur la tête et le laisser tomber dans l'autre main (aussi en fermant les yeux).
12. Lancer et réceptionner d'une autre manière (voir no 4).
13. Lancer d'une autre façon (voir no 5).
14. Lancer et effectuer une autre action avant de réceptionner (voir no 6)
15. Lancer, laisser rebondir et réceptionner (rebond par terre, sur la cuisse, la tête, le bras, ...)
16. Tenir les avant-bras croisés pour lancer et décroisés pour réceptionner.

Deux objets - deux mains (sans changement)

17. Mouvement alternatif à droite et à gauche sans lancer.
18. Idem en lançant d'abord un seul objet, puis les deux (alternativement) et en écartant les bras de plus en plus.
19. Une main lance et réceptionne pendant que l'autre touche une partie du corps.
20. Lancer les deux objets en même temps.

Vers le jonglage (deux ou trois objets)

21. Une balle dans chaque main, lancer les deux objets en même temps vers la main opposée.
22. Le "cercle" : lancer un objet et changer l'autre objet de main.
23. Lancer alternativement un objet au-dessus de l'autre main (deux objets).
24. Sur le même principe, essayer avec trois objets.

Variantes :

- Jeu : en cercle, chaque élève a un objet et le passe à son voisin (de différentes manières selon le niveau des élèves)
- Utiliser la musique pour rythmer les différents exercices.
- Effectuer les mêmes exercices dans une autre position (assis, à genoux, en équilibre).