

APPRENDRE A JONGLER A 3 BALLES

TROUVER « 3 BALLES » :



VIDEO : <https://www.youtube.com/watch?v=7aP-W6Cztl4&t=264s>

CONSEIL :

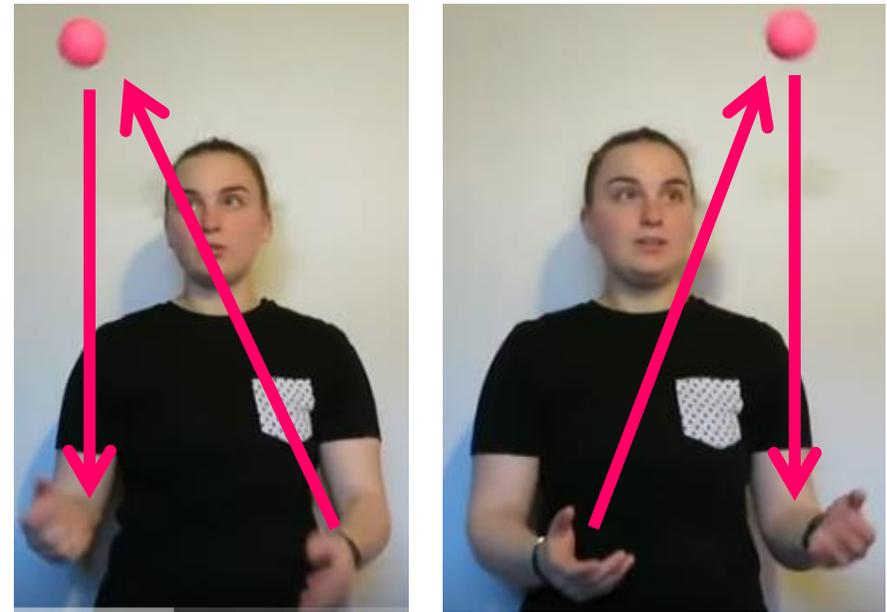


TEMPS : 10-15 minutes / jour

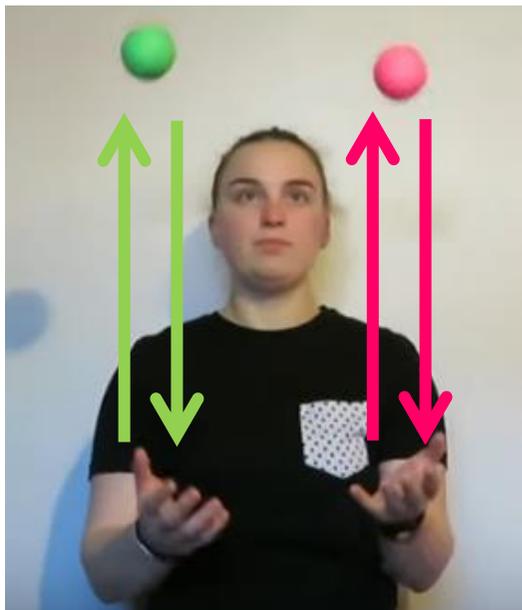
1) LANCER / ATTRAPER 1 BALLE DANS LA MÊME MAIN



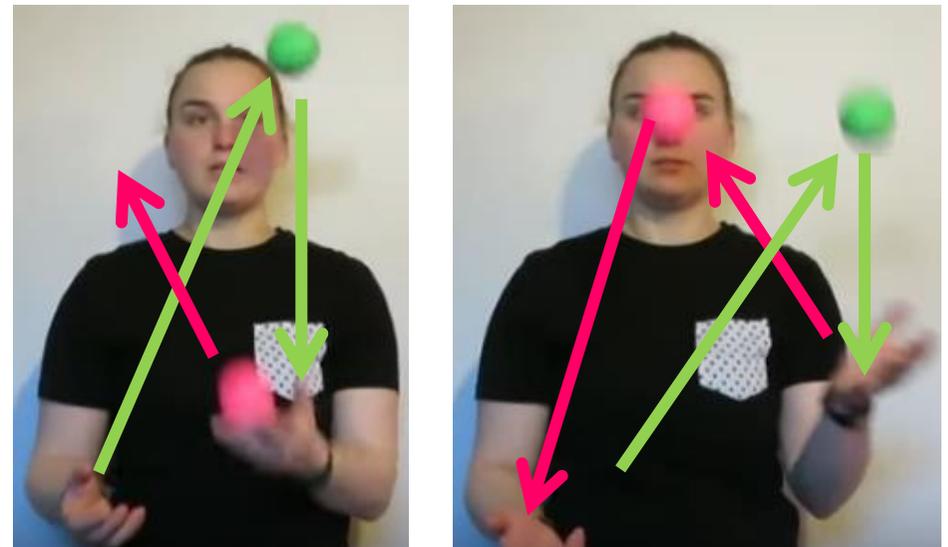
2) LANCER / ATTRAPER 1 BALLE DANS L'AUTRE MAIN



3) LANCER / ATTRAPER 2 BALLES DANS LA MÊME MAIN

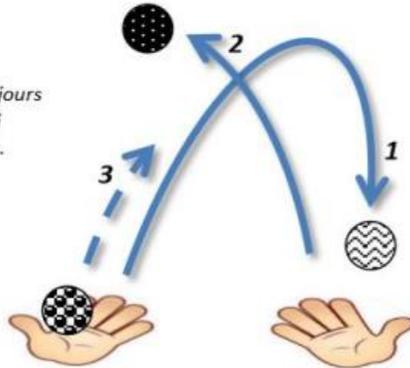


4) JONGLER A 2 BALLES :
LANCE – LANCE – ATTRAPE – ATTRAPE



5) JONGLER A 3 BALLEES : 1-2-3 STOP

Remarque :
Commencer toujours
avec la main qui
tient les 2 balles.

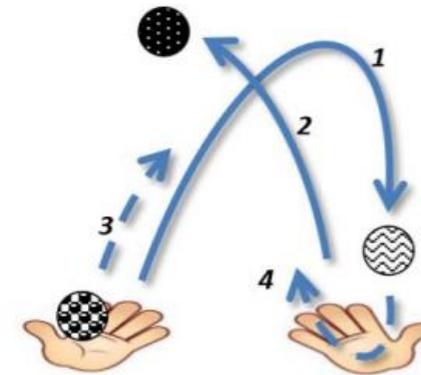


J'ai réussi :

- ☺ 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

6) JONGLER A 3 BALLEES : 1-2-3-4 STOP

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 »

7) JONGLER A 3 BALLEES

8) BONUS : JONGLER A 2 BALLEES AVEC UNE SEULE MAIN

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

ET PUIS UN JOUR... :

<https://www.youtube.com/watch?v=tTW8PWPumHQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=wJSWRRWiSQA>

<https://www.youtube.com/watch?v=N3Lyu8grSaw>