

Nr. du poste

Jongleur

Mise en place du poste:

Gonfler les ballons.

Matériel:

- 8 ballons
- 2 raquettes de badminton / tennis
- 4 volants / balles
- 6 foulards pour jongler

Exercice:



Maintenir deux, trois ou plus de ballons en l'air les poussant vers le plafond. Le but étant qu'aucun ballon ne tombe par terre.

Variantes:

- maintenir les balles/volants en l'air grâce à une raquette de badminton/tennis;
- maintenir les foulards de jonglage en l'air en les pinçant.