

Jongleur

Mise en place du poste:

-

Übung:



Matériel:

- 3 frisbees
- 3 balles de tennis
- 3 balles en mousse
- 3 balles de Unihockey
- 1 Indiacca
- 1 raquette de badminton
- 1 volant
- 3 foulards pour jongler
- 1 planche d'équilibre
- 1 porte de garage
- 1 petit tapis
- 1 caisson

Essayer de jongler avec différents ustensiles:

- Jongler à une main avec deux balles ou à deux mains avec 3 balles (balles de tennis, balles en mousse, balles de Unihockey ou frisbees). La planche d'équilibre est aussi utilisable.
- Tenir les foulards de jonglage en l'air.
- Maintenir les volants en l'air tout en s'asseyant et se relevant. Faire un demi-tour ou une rotation complète sur soi-même en jonglant. Le même exercice peut être fait avec un Indiacca.
- Lancer la balle en mousse en hauteur ou contre un mur et la rattraper avec le frisbee. A deux, se faire des passes avec des balles en mousse et les rattraper avec le frisbee.

Faciliter: Pour s'entraîner à jongler, il est possible de le faire sur un élément incliné (ex. porte de garage, petit tapis incliné). Les ballons sont alors roulées sur la porte de garage ce qui fait que la personne a plus de temps pour réagir et donc pour apprendre le mouvement.