

JONGLERIE cycle 2 et 3

MANIPULATION : 1 balle		
Type de lancer	Pour varier	voir
<p>- Lancer en cascade (d'une main à l'autre lancer verticalement)</p> <p>Lancer vertical (la même main lance et récupère la balle)</p> <p>Lancer horizontal (d'une main à l'autre lancer horizontalement)</p>	<p>ESSAYER, EXPLORER</p> <p>- les jongleries autour du corps : lancer sous la jambe, derrière le dos, couché, ...</p> <p>- les rebonds (au sol, au mur, sur le corps, sur le tee-shirt, ...)</p> <p>- les blocages la balle (sous l'aisselle, creux du coude, ...)</p> <p>- les roulers</p>	<p>Vidéo jonglage 1 balle avec rebond au sol : https://www.youtube.com/watch?v=EnTEsxSXM1g</p>
MANIPULATION : 2 (3) balles		
Type de lancer	Pour varier	voir
<p>- Lancer en cascade</p> <p>- Lancer vertical</p> <p>- Lancer horizontal</p>	<p>ESSAYER, EXPLORER</p> <p>- les jongleries autour du corps : lancer sous la jambe, derrière le dos, couché, utilise deux mains ...</p> <p>- les rebonds (au sol, au mur, sur le corps, sur le tee-shirt, ...)</p> <p>- les blocages la balle (sous l'aisselle, creux du coude, ...)</p> <p>- les roulers</p>	<p>Vidéo jonglage en cascade 2 balles : https://www.youtube.com/watch?v=mkwqWlllfPI</p> <p>Vidéo fontaine sous la jambe : http://1001figuresjonglerie.fr/pocketjongle/Telech/PocketJongleVideo20070407/2b-fontaine2m-ssjambe.mpg</p> <p>Vidéo jonglage ½ boîte : http://1001figuresjonglerie.fr/pocketjongle/Telech/PocketJongleVideo20070407/2b-411.mpg</p> <p>Vidéo jonglage parapluie http://1001figuresjonglerie.fr/pocketjongle/Telech/PocketJongleVideo20070407/2b-parapluie.mpg</p> <p>Vidéo jonglage en cascade, en rond, une main en colonne :</p>

<p>- combiner lancer vertical et lancer horizontal</p>		<p>https://www.youtube.com/watch?v=M456ZtKkZ9o</p> <p>Vidéo jonglage à 2 (3) balles en utilisant le rebond : https://www.sikana.tv/fr/sport/how-to-juggle/floor-juggling-part-2</p> <p>Vidéo jonglage au sol, le petit train 2 balles http://1001figuresjonglerie.fr/pocketjongle/Telech/PocketJongleVideo20060316/s_2b-PetitTrain.mpg</p> <p>Vidéo jonglage au sol, pose et prend 3 balles http://1001figuresjonglerie.fr/pocketjongle/Telech/PocketJongleVideo20060316/s_3b-PosePrend.mpg</p>
---	--	---