

# Un jongleur sachant jongler doit savoir jongler avec ses... chausse

## Semaine 3



Lancer la balle au-dessus de sa tête et la suivre des yeux !

### Matériel :

- si tu n'as pas pu fabriquer de balles de jonglage, des paires de chaussettes feront l'affaire...



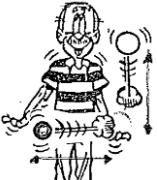
### Qui ? :

Situations proposées par Twiggy TIZZONI CPD EPS Var1

### Mise en route

Les situations de la première semaine vont te permettre de mesurer tes progrès. Reprends trois défis jaune ou bleu pour t'entraîner.

### Les défis orange à 2 balles (pas de jeux de mots...) :

★	<p><b><u>Yoyo :</u></b> 1 balle dans chaque main : lancer en même temps les 2 balles verticalement. La main droite lance verticalement sa balle et la récupère. La main gauche tenant une balle accompagne la balle en restant au-dessus d'elle. (Effet d'optique : la balle semble aimantée) Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.</p>	
★★	<p><b><u>Colonne à deux mains simultanées :</u></b> 1 balle dans chaque main : lancer en même temps les deux balles verticalement. Les récupérer en même temps. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.</p>	
★★★	<p><b><u>La demi boîte</u></b> Une balle dans chaque main. La main droite lance sa balle verticalement. Pendant ce temps la balle de la main gauche fait un aller-retour horizontal avant que la première balle ne retombe (une balle est lente (celle qui monte) l'autre est rapide). Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.</p>	

A toi les plus beaux spectacles !

Les défis jonglages reviendront avec de nouvelles figures à réaliser...

