

Un jongleur sachant jongler doit savoir jongler avec ses... chaussettes !



Matériel :

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

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

Les défis 1 balle :

★	Lance une balle (ou une paire de chaussettes) main droite (pour les droitiers) et récupère-la sans la faire tomber à deux mains. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.
★	Lance une balle (ou une paire de chaussettes) main droite (pour les droitiers) et récupère-la sans la faire tomber avec ta main droite. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.
★	Lance une balle (ou une paire de chaussettes) main droite (pour les droitiers) et récupère-la sans la faire tomber avec ta main gauche. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.
★ ★	Lance une balle (ou une paire de chaussettes) main droite (pour les droitiers) frappe une fois dans tes mains et récupère la balle sans la faire tomber avec ta main droite. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.
★ ★	Lance une balle (ou une paire de chaussettes) main droite (pour les droitiers) touche tes épaules avec tes mains et récupère-la sans la faire tomber avec ta main droite. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.
★ ★	Lance une balle (ou une paire de chaussettes) main droite (pour les droitiers) touche tes genoux avec tes mains et récupère-la sans la faire tomber avec ta main droite. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.
★ ★ ★	Lance une balle (ou une paire de chaussettes) main droite (pour les droitiers) frappe deux fois dans tes mains et récupère la balle sans la faire tomber avec ta main droite. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.
★ ★ ★	Lance une balle (ou une paire de chaussettes) main droite (pour les droitiers) fais un demi-tour et récupère la balle sans la faire tomber avec ta main droite. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.



Et on change de main...

	Lance une balle (ou une paire de chaussettes) main gauche (pour les droitiers) et récupère-la sans la faire tomber à deux mains. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.
	Lance une balle (ou une paire de chaussettes) main gauche (pour les droitiers) et récupère-la sans la faire tomber avec ta main droite. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.
	Lance une balle (ou une paire de chaussettes) main gauche (pour les droitiers) et récupère-la sans la faire tomber avec ta main gauche. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.
	Lance une balle (ou une paire de chaussettes) main gauche (pour les droitiers) frappe une fois dans tes mains et récupère la balle sans la faire tomber avec ta main droite. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.
	Lance une balle (ou une paire de chaussettes) main gauche (pour les droitiers) touche tes épaules avec tes mains et récupère-la sans la faire tomber avec ta main droite. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.
	Lance une balle (ou une paire de chaussettes) main gauche (pour les droitiers) touche tes genoux avec tes mains et récupère-la sans la faire tomber avec ta main droite. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.
	Lance une balle (ou une paire de chaussettes) main gauche (pour les droitiers) frappe deux fois dans tes mains et récupère la balle sans la faire tomber avec ta main droite. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.
	Lance une balle (ou une paire de chaussettes) main gauche (pour les droitiers) fais un demi-tour et récupère la balle sans la faire tomber avec ta main droite. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.

A suivre...