

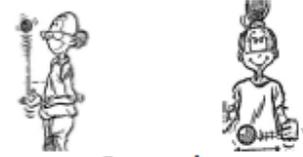
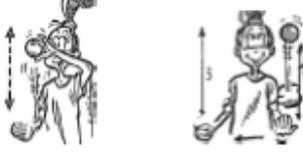
Activités circassiennes : se lancer des défis cirque

En jonglage !

Voici une suite d'activités pour apprendre à jongler avec 2 ou 3 balles (ou avec des foulards !). Selon l'âge des élèves, le suivi d'un adulte peut être utile pour stabiliser chaque conduite motrice avant de passer à l'étape suivante.

Le foulard ou le morceau de tissu permettent de ralentir la vitesse d'exécution des gestes du jonglage

(*Ref. Equipe EPS 83)

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>Lancer en grue balle à hauteur de front, tenu par MD paume vers soi, réception MG hauteur ventre et on inverse</p> <p>Lancer en demi boîte</p> <p>Mélange horizontal/vertical</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>vertical / horizontal</p>  <p>En cascade https://www.jonglage.net/figure-772-1-balle.html</p> <p>En grue / demi boîte</p>  <p>Vidéo jonglage 1 balle avec rebond au sol : https://www.youtube.com/watch?v=FnTEsxSXM1g</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>Combiner lancer vertical et lancer horizontal</p>	<p>ESSAYER, EXPLORER</p> <p>- les jongleries autour du corps : lancer sous la jambe, derrière le dos, couché, utiliser une ou 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 jongler avec des foulards au début :</p> <p>Niveau 1 : https://www.youtube.com/watch?v=Q49fe68VGMg</p> <p>Niveau 2 : https://www.youtube.com/watch?v=1aMAClmsay0</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 en cascade 2 balles : https://www.youtube.com/watch?v=mkwgWlllfPI</p> <p>Vidéo jonglage 1/2 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 : https://www.youtube.com/watch?v=M456ZtKkZ9o</p>

Si besoin pour fabriquer des balles de jonglage :

<https://www.youtube.com/watch?v=oezYoTH-oqE> (avec chaussettes)

<https://www.youtube.com/watch?v=EvPottSPXQs> (avec ballons de baudruche)