

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

## Semaine 2



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.

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

★	<b><u>Colonne à deux mains simultanées :</u></b> 1 balle dans chaque main : lancer en même temps les 2 balles verticalement. Les récupérer en même temps. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.	
★★	<b><u>L'ascenseur :</u></b> Une balle dans chaque main. La main droite lance verticalement sa balle et la récupère. La main gauche tenant une balle se contente de monter et descendre en même temps que la balle (effet d'optique) Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.	
★★★	<b><u>Colonne à deux mains :</u></b> 1 balle dans chaque main : lancer verticalement 1 balle puis lorsqu'elle atteint le sommet de sa trajectoire, lancer l'autre balle verticalement. Récupérer la 1 <sup>ère</sup> balle et relancer verticalement avant que la 2 <sup>ème</sup> ne retombe. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.	



**Toujours à 2 balles :**

	<p><b><u>Colonne à 1 main :</u></b> 2 balles dans la main droite, lancer verticalement 1 balle puis lancer l'autre verticalement parallèle à la première lorsque la balle atteint le sommet de sa trajectoire . Récupération dans la même main de la 1<sup>ère</sup> balle et relance verticalement avant que la 2<sup>ème</sup> balle ne retombe. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.</p>	
	<p><b><u>Le parapluie :</u></b> Une balle dans chaque main. Lancer 2 balles en même temps en cascade extérieure. Elles se croisent au sommet de leur trajectoire. Récupérer les deux balles en même temps. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.</p>	
	<p><b><u>Satellite :</u></b> Une balle dans chaque main. La main droite lance verticalement sa balle et la récupère. La main gauche tenant toujours une balle tourne autour de la balle lancée. Le défi est relevé quand tu réussis 10 fois de suite.</p>	



A toi les premiers spectacles !

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