

Jongleur

Mise en place du poste:

-

Übung:



Matériel:

- 3 frisbees
- 3 balles de tennis
- 3 balles en mousse
- 3 balles de Unihockey
- 1 Indiaca
- 1 raquette de badminton
- 1 volant
- 3 foulards pour jongler
- 1 planche d'équilibre
- 1 porte de garage

Essayer de jongler avec différents ustensiles:

- Jongler à une main avec deux balles ou à deux mains avec 3 balles (balles de tennis, balles en mousse, balles de Unihockey ou frisbees). La planche d'équilibre est aussi utilisable.
- Tenir les foulards de jonglage en l'air.
- Maintenir les volants en l'air tout en s'asseyant et se relevant. Faire un demi-tour ou une rotation complète sur soi-même en jonglant. Le même exercice peut être fait avec un Indiaca.
- Lancer la balle en mousse en hauteur ou contre un mur et la rattraper avec le frisbee. A deux, se faire des passes avec des balles en mousse et les rattraper avec le frisbee.

Faciliter: Pour s'entraîner à jongler, il est possible de le faire sur un élément incliné (ex. porte de garage). Les ballons sont alors roulées sur la porte de garage ce qui fait que la personne a plus de temps pour réagir et donc pour apprendre le mouvement.