

## APPRENDRE À JONGLER :

Les balles qui servent pour jongler sont différentes des autres balles car elles ne rebondissent pas et ressemblent plus à des petits sacs de sable qu'à des balles. Les balles que vous avez fabriquées sont très bien aussi pour jongler. La matière qu'elles renferment permet de mieux les saisir et les fait retomber de manière plus directe, sans trop dévier de la trajectoire.

**N'oubliez pas, Il faut beaucoup d'entraînement avant de bien savoir jongler.**

### •D'abord une balle !

D'abord on travaille sa dextérité :

(1) on lance 1 balle en l'air et on la rattrape dix fois de suite main droite, puis (2) 10 fois de suite main gauche.

Une fois ce défi réussi, (3) on lance la balle en l'air de la main droite et on la rattrape main gauche,

puis (4) on lance main gauche et on rattrape main droite, ainsi de suite, 20 fois. En essayant de le faire progressivement de plus en plus rapidement.

### •Puis 2 balles et on croise !

Puis (5) on lance les deux balles en décalé, en les croisant pour que main gauche rattrape la balle de jonglage lancée par la main droite et que la main droite rattrape la balle lancée par la main gauche. Puis (6) inversement.

En essayant là encore de le faire progressivement de plus en plus rapidement.

### •Avec trois balles !

On (7) refait l'étape précédente sauf qu'on a deux balles dans une main et une dans l'autre. En suite (8) il faut réussir à lancer les balles en diagonales, les unes après les autres. On lance une première balle, puis une deuxième, avant que la première balle retombe, on lance la troisième, et on enchaîne...

