

DEFI JONGLER AVEC DES BALLEES

Voici le défi de cette semaine apprendre à jongler avec 3 foulards. Pour cela suit les conseils. Commence par la fiche 1 étoile. Quand tu as réussi, continue avec la fiche 2 étoiles. Le but est d'arriver à réussir la fiche 3 étoiles.

Il faut s'entraîner de nombreuses fois.

Défi en famille : chacun choisit son défi selon son niveau

Niveau 1 étoile : Défi avec 2 balles, 2 personnes assises

Choisir une musique et réaliser les échanges au rythme de la musique.

Envoyer la vidéo ou une photo

Niveau 2 étoiles : Défi réaliser un circuit avec 2 balles

Choisir une musique et réaliser les échanges au rythme de la musique.

Envoyer la vidéo ou une photo

Niveau 3 étoiles : Défi réaliser un circuit avec 4 balles

Choisir une musique et réaliser les échanges au rythme de la musique.

Envoyer la vidéo ou une photo

Niveau 4 étoiles : Défi avec 1 balle, 1 personne debout

Je réussis à lancer la balle cinq fois de suite sans les faire tomber

Envoyer la vidéo ou une photo

Niveau 5 étoiles : Défi avec 2 balles, 1 personne debout

Je réussis à jongler avec mes 2 balles trois fois sans les faire tomber

Envoyer la vidéo ou une photo

Pour fabriquer des balles de jonglage

Avec un ballon de baudruche et du riz : <https://www.youtube.com/watch?v=HeTGfy-ut5o>

Avec des chaussettes : <https://www.youtube.com/watch?v=yvwpPLsxUek>



LES BALLEES



Faire rouler 2 balles à 2 assis

CONSIGNES 1 : Lancer droit

1. S'asseoir à 2 face à face, jambes tendues écartées.
2. Prendre la balle dans sa main droite et la faire rouler tout droit vers la main gauche de son partenaire.
3. Relancer la balle avec la main gauche vers la main droite de son partenaire.
4. Ainsi de suite



CONSIGNES 2 : Lancer croisé

1. S'asseoir à 2 face à face, jambes tendues écartées.
2. Prendre la balle dans sa main droite et la faire rouler en croisant vers la main droite de son partenaire.
3. Relancer la balle avec la main gauche vers la main gauche de son partenaire.



LES BALLEES

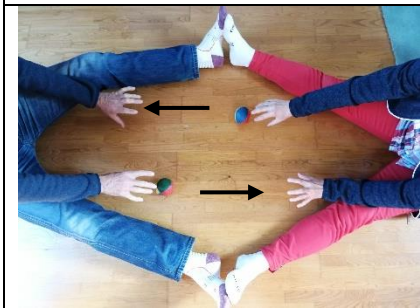


REALISER UN CIRCUIT AVEC 2 BALLEES

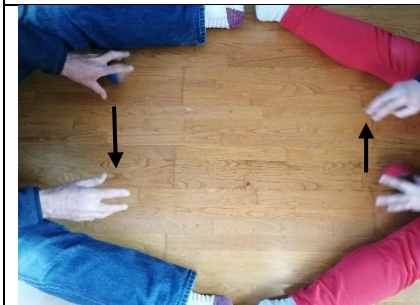
CONSIGNES



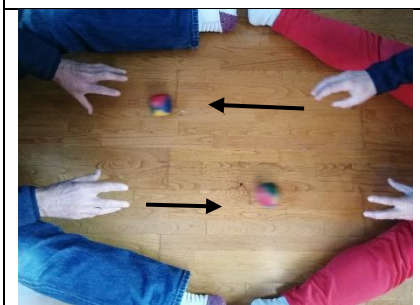
S'asseoir à 2 face à face, jambes tendues écartées.
Chacun prend 1 balle dans sa main droite.



Lancer sa balle vers la main gauche de son partenaire.



Passer sa balle de sa main gauche à sa main droite.



Lancer la balle de la main droite vers la main gauche de son partenaire.

Ainsi de suite, pour réaliser plusieurs fois le circuit des 2 balles.

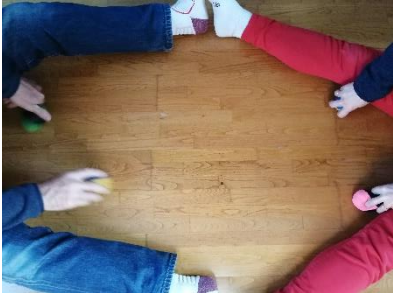
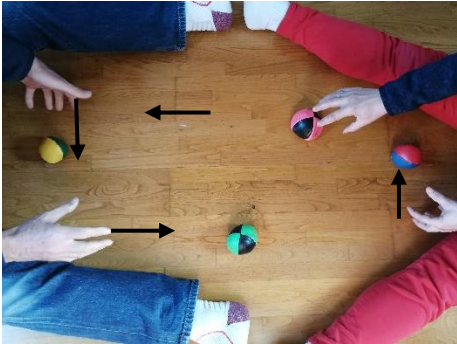
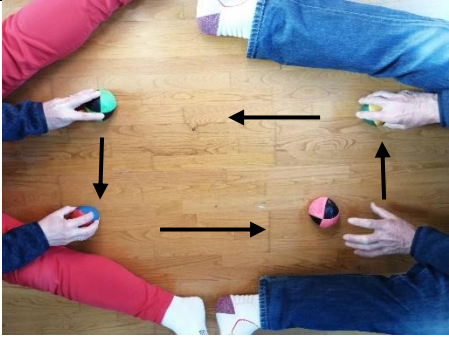


LES BALLEES



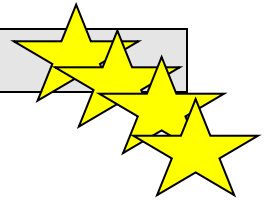
REALISER UN CIRCUIT AVEC 4 BALLEES

CONSIGNES

	<p>S'asseoir à 2 face à face, jambes tendues écartées. Chacun prend 2 balles, 1 balle dans chaque main.</p>
	<p>Lancer la balle de la main droite vers la main gauche de son partenaire et en même temps faire passer la balle de sa main gauche à sa main droite.</p>
	<p>Enchaîner plusieurs fois ce circuit.</p>



LES BALLEES



Lancer et rattraper 1 balle

Regarde la vidéo ou suit les consignes :

<https://www.youtube.com/watch?v=GPglAvwShjA>

CONSIGNES :

- Je lance la balle qui est dans la main droite vers la main gauche en la suivant du regard.
- Je suis la balle du regard et je repère le point haut, la balle doit effectuer un arc de cercle.
- Je réceptionne la balle dans la main gauche en l'amortissant pour mieux la rattraper. Je recommence le même exercice en débutant par la main gauche.
- J'enchaîne le lancer en dessinant un ∞ dans l'espace.



CRITERES DE REUSSITE :

J'enchaîne : lancer / rattraper, sans regarder les mains.

CONSEILS : Pour réceptionner les balles, je me déplace vers les balles avec les jambes sans modifier la posture des bras.



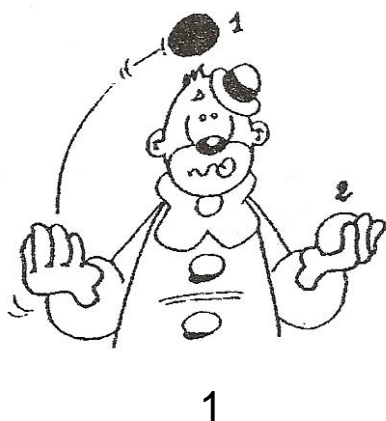
Lancer et rattraper 2 balles

Vidéo pour apprendre à jongler à 2 balles

<https://www.youtube.com/watch?v=GPglAvwShjA>

CONSIGNES :

- Je prends une balle dans chaque main.
- Je lance la balle de la main droite vers la main gauche.
- Je suis la balle du regard et je repère le point haut.
- Lorsque la balle atteint le sommet de sa trajectoire, je lance la deuxième balle de la main gauche vers la main droite.
- Je reçois d'abord la balle n°1, puis la balle n°2.



CRITERES DE REUSSITE :

Je lance la balle n°1 puis la balle n°2.
Je réceptionne la balle n°1 avant la balle n°2.



CONSEILS : Pour réceptionner la balle, je me déplace vers la balle avec les jambes sans modifier la posture des bras.