

DEFI JONGLER AVEC DES FOULARDS

Voici un défi pour 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

Défi 1 étoile : jongler avec 1 foulard

Passes le foulard d'une main à l'autre en patte de chat. Si tu réussis tape dans les mains entre chaque passage (voir vidéo).

Envoie la vidéo ou une photo.

Défi 2 étoiles : jongler avec 2 foulards

Je réussis à jongler avec mes deux foulards 3 fois sans les faire tomber.

Envoie la vidéo.

Défi 3 étoiles : jongler avec 3 foulards

Je réussis à jongler avec mes trois foulards 3 fois sans les faire tomber.

Envoie la vidéo.

Vidéo pour comprendre les fiches 1 étoile et 2 étoiles :

<https://www.youtube.com/watch?v=Q49fE6BVGmQ>

Vidéo pour comprendre la fiche 3 étoiles

<https://www.youtube.com/watch?v=1aMAClmsayo>



LES FOULARDS



Lancer et rattraper 1 foulard

CONSIGNES :

- 1- Lancer le foulard avec la main droite sur le côté gauche (je dépose le foulard dans le "panier") en le suivant du regard.
- 2- Je rattrape le foulard avec l'autre main en "patte de chat" (*patte de chat, le mouvement s'effectue avec le poignet*).
- 3- J'enchaîne le lancer en changeant de main.



1



2



3



4



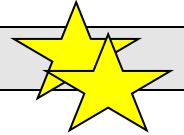
CRITERES DE REUSSITE :

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

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



LES FOULARDS



Lancer et rattraper 2 foulards

CONSIGNES :

- Je prends un foulard dans chaque main.
- Je lance le foulard de la main droite au-dessus la main gauche.
- Je suis le foulard du regard et je repère le point haut.
- Lorsque le foulard atteint le sommet de sa trajectoire, je lance le deuxième foulard de la main gauche au-dessus la main droite.
- Je rattrape en "patte de chat" d'abord le foulard n°1, puis le foulard n°2.



1



2



3



4

CRITERES DE REUSSITE :

Je lance le foulard n°1 puis le foulard n°2.

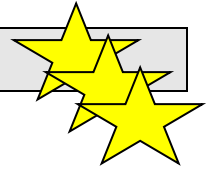
Je réceptionne le foulard n°1 avant le foulard n°2.



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



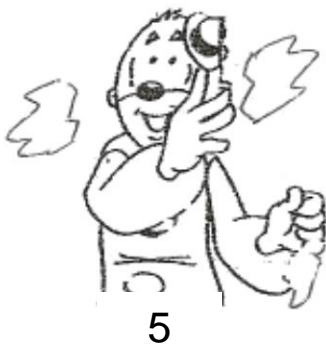
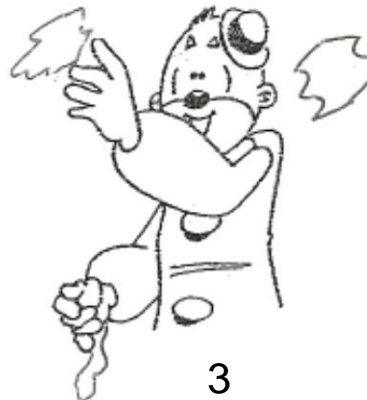
LES FOULARDS



Lancer et rattraper 3 foulards

CONSIGNES :

- Je place 2 foulards dans la main droite et 1 foulard dans la main gauche.
- Je lance le foulard n°1 de la main droite au-dessus la main gauche.
- Lorsque le foulard n°1 arrive au sommet de sa trajectoire, je lance le foulard n°2 de la main gauche.
- Je rattrape le foulard n°1 avec la main gauche, puis je lance le foulard n°3 pour libérer la main droite et ainsi recevoir le foulard n°2.
- Quand le foulard n°3 est au sommet de sa trajectoire, je renvoie le foulard n°1 qui se trouve dans la main gauche et je reçois le foulard n°2 dans la main droite.
- J'essaie d'enchaîner en relançant toujours un foulard avant d'en attraper un autre.



CRITERES DE REUSSITE :

Je garde les foulards en action.

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

