

# JONGLER AVEC DES BALLEs, DES ANNEAUX, DES MASSUES, DES FOULARDS

	Objectif de la situation	Descriptif de la situation	Variante (+ : facile)
1.	Construire le plan (critère de réussite : pas de déplacement)	Avec 2 balles, réaliser 20 lancers verticaux, 2 mains simultanées.	+ : une main après l'autre ; - : trajectoire parabolique
2.	Construire le plan	Avec une balle, réaliser 20 lancers paraboliques vers la main opposée.	- : 2 balles
3.	Construire le plan	Avec 2 balles, réaliser « papa maman » : MDMD MGMG MGMG MDMD	+ : jongler 2 balles une main
4.	Construire le plan, interagir	Jongler 3 balles, deux jongleurs côte à côte	
5.	Construire le plan	Avec trois balles, réaliser la cascade sans rattraper les balles : MDMGMD (départ deux balles dans la MD). Inverser l'ordre.	+ : repères au sol ; - : rattrape B1 puis B1B2 puis B1B2B3 (varier la ou les balles à rattraper)
6.	Développer la perception	Jongler cascade en regardant le sommet de la trajectoire, sans voir les mains.	- : jongler sans voir le sommet.
7.	Développer la perception	Lancer rattraper 1 balle, pendant le vol : perte de repères (tour)	+ : ½ tour ; - : roulade, à partir de la cascade.
8.	Améliorer l'amorti	Lancer rattraper 1 balle <b>sans bruit</b>	+ : balle à grains ; - : balles de scène, haute amplitude verticale.
9.	Différencier des trajectoires	Avec une balle, lancer haut sans déplacement du jongleur.	+ : lancer bas, - : 2 balles, 3 balles, lancer tendu
10.	Contrôler la force	1 balle, deux mains alignées verticalement, lancer en faisant frôler la balle à la main supérieure.	- : augmenter la hauteur (plafond) ou la réduire.
11.	Rythmer les actions (critère de réussite : rythme régulier)	Avec 1 balle, 10 lancers MD frappé MG sur cuisse avant de rattraper, inverser l'action	- : frappé deux fois ou frappé dans ses mains, avec deux balles frappe temps mort ( <u>départ main droite</u> : md, mg, temps mort droite)
12.	Rythmer les actions	Avec trois balles, réaliser la cascade en faisant compter le nombre de lancers.	- : frapper les temps

# JONGLER AVEC DES BALLEES, DES ANNEAUX, DES MASSUES, DES FOULARDS

13.	<i>Contrôler le plan</i>	<i>Jongler 3 balles en avançant allure marche</i>	<i>- : courir, reculer, tourner sur soi même, en crabe...</i>
14.	<i>Diversifier</i>	<i>Jongler 3 balles cascade inversée</i>	<i>+ : le tennis, 1/2 cascade inversée ; - :</i>
15.	<i>Diversifier</i>	<i>Bloquer une, deux balle(s) en équilibre sur le corps.</i>	<i>+ : balles à grains, - : balles de scène, pendant le jogle.</i>
16.	<i>Diversifier</i>	<i>Porter une balle pendant le jonglage : l'ascenseur (à 2 puis 3 balles)</i>	<i>- : le yoyo(balle portée au dessus), le oyoy (balle portée au dessous) , le satellite (balle portée décrit un cercle), le huit, la vague...</i>
17.	<i>Diversifier</i>	<i>Lancer la balle avec diverses parties du corps (creux du coude, pieds).</i>	
18.	<i>Diversifier</i>	<i>Faire rebondir la balle sur différentes parties du corps.</i>	<i>Enchaîner deux ou trois rebonds.</i>
19.	<i>Diversifier</i>	<i>Jongler à 4 balles</i>	
20.	<i>Interagir</i>	<i>Jongler à deux, trois , quatre</i>	<i>Rythme 4 pass, 2 pass. Jongler à trois, à quatre : le Y , en cercle...</i>
21.	<i>Interagir</i>	<i>Jongler à deux : le vol de balle</i>	<i>Face à face, dans le dos, la valse.</i>