

Le cirque à l'école – Jonglage: Première étape: avec une balle

La base du jonglage passe par la maîtrise du lancer régulier et précis de la balle. Cet exercice permet d'affiner les sensations avec la balle.

Qui peut (dix fois):

- Lancer et rattraper sans faute?
- Lancer à une main et rattraper avec cette même main?
- Lancer de la gauche à la droite et inversement?
- Lancer d'une main à l'autre en frappant une fois dans les mains entre chaque lancer (ou se toucher la tête, l'épaule, etc. avec la main qui a lancé)?
- Lancer la balle en la faisant passer sous la jambe?
- Lancer la balle derrière le dos sous le bras?

Variantes

- Lancer la balle derrière le dos par-dessus l'épaule?
- Lancer la balle d'une main à l'autre avec les yeux fermés?
- Lancer la balle de la main gauche à la droite via le mur et la relancer?

Source: [Claudia Aldini, fondatrice et directrice du Circo Fortuna de Bioggio, artiste, clown de la fondation Theodora; Roberto Gerboles, acteur, mime, auteur, dramaturge et régisseur du mois 09/2018: Le cirque à l'école](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO