

Le cirque à l'école – Jonglage: Cascade avec trois balles

Cet enchaînement montre à quoi ressemble le jonglage à trois balles. L'exercice décrit les différentes étapes du mouvement.

1. Commencer avec deux balles (blanche et jaune) dans la main droite et une balle (rouge) dans la main gauche (pour les droitiers).
2. Avec la main droite, lancer la première balle (blanche) vers la gauche avec une trajectoire en cloche.
3. Lorsqu'elle atteint son point le plus haut, lancer vers le haut la balle rouge de la main gauche.
4. Rattraper la balle blanche avec la main gauche.
5. Lancer vers le haut la balle jaune de la main droite.
6. Rattraper la balle rouge avec la droite.
7. Lancer la balle blanche avec la main gauche, dès que la balle jaune est au point le plus haut.
8. Rattraper la balle jaune avec la gauche; la cascade est terminée.

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