

Jeux de mains – Jongler: Trois balles, deux mains

Cette série d'exercices s'adresse à tous: les débutants réussiront à jongler avec trois balles tandis que les avancés seront en mesure de relever des défis supplémentaires.



Quelques astuces pour faire oublier qu'on ne dispose que de deux mains pour trois balles!

Utiliser des balles de même calibre et de même poids qui tiennent bien dans la main (pas plus grandes que des balles de tennis).

- Lancer les balles à une hauteur comprise entre les hanches et la tête. Veiller à une trajectoire bien arrondie (arc).
- Apprendre les bases du jonglage en travaillant à une balle (lancer et attraper) et à deux balles (variations). Passer ensuite à la troisième balle.
- Les mouvements de mains se font de l'extérieur vers l'intérieur. Les balles dessinent la forme d'un grand huit couché.
- Lancer la balle suivante quand la précédente atteint son plus haut point.
- S'exercer devant une paroi pour éviter d'avancer au fur et à mesure.

Remarque: Les débutants peuvent commencer à jongler avec des foulards, par exemple, pour ralentir les mouvements. Les plus expérimentés essaieront avec des quilles ou des anneaux, ce qui complique nettement la tâche.

→ [Tous les contenus sur ce thème](#)

Source: Ziegler, C., Wieland, D., Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 21/2006: Jeux de mains. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO