

Le cirque à l'école – Jonglage: Deuxième étape: avec deux balles

Lancer et rattraper deux balles représente l'étape préalable au jonglage à trois balles. Cet exercice propose une progression pour se rapprocher de cet objectif.

Qui peut:

- Jongler avec deux balles dans une main?
- Lancer et rattraper deux balles avec les deux mains (balles lancées simultanément ou en décalage)?

Variante

Avec une balle dans chaque main, jongler sur le rythme «lancer-lancer-rattraper-rattraper»: lancer la première balle avec la droite (pour les droitiers), la deuxième avec la gauche, rattraper la première avec la main gauche puis la seconde avec la main droite.

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](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO