

Le cirque à l'école – Jonglage: Deux-temps

Cet exercice requiert la dissociation gauche-droite. Deux balles sont lancées d'un côté et une seule de l'autre.

Jongler avec deux balles de la même main. Avec l'autre main, monter et abaisser la troisième balle (en se calquant sur le rythme de la balle extérieure de l'autre main).

Variante

Lancer la troisième balle en l'air.

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