Jeux de mains – Jongler: La grande roue

Dans ce exercice, les balles sont toujours lancées vers le haut avec la même main et rattrapées avec la main opposée.

Avec la main gauche, lancer les balles vers le haut; les attraper avec la main droite et les faire passer directement dans la gauche pour poursuivre le mouvement.

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