Exercices à la maison pour toutes et tous: Devenez l'as du jonglage!

Le jonglage est un exercice d'adresse qui consiste à lancer, rattraper et relancer de manière continue des objets en l'air. Pour diversifier un peu ces journées, les enfants, jeunes et adultes trouveront dans ce dossier des conseils pour se familiariser avec les assiettes chinoises, le diabolo et les balles.

Pour améliorer l'ambidextrie , la coordination œil-main, la perception de la profondeur, la vision périphérique et la concentration, rien de mieux que des exercices de jonglage réguliers.

Grâce à nos exercices progressifs, vous passerez des moments divertissants en famille!

Assiettes chinoises

Cette activité est idéale pour améliorer simultanément la coordination, l'équilibre et la motricité fine.

- Exercices

Diabolo

Les élèves apprennent à combiner différents éléments avec le diabolo. Cet accessoire se compose de deux demi-sphères réunies par un axe et de deux baguettes reliées par une ficelle.

- Exercices

Balles

La coordination et la concentration s'avèrent primordiales pour maîtriser les exercices de jonglage. Mais ce n'est pas tout: la vision périphérique et l'ambidextrie sont aussi fortement sollicitées.

- Exercices

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Les explications comprennent ainsi des termes spécifiques au milieu scolaire (classes, élèves, enseignants, etc.). Toutefois, ces exercices peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO