

Jeux de mains – Jongler: Fusée

Cet exercice s'adresse à des jongleurs avancés. Une balle est lancée plus haut que les autres et est ensuite réintégrée.

Lancer une balle plus haut que la trajectoire normale et la réintégrer dans le mouvement global.



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