

# Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Jonglage avec deux balles

Jongler avec deux balles est le but visé par cet exercice. Coordination et concentration sont des conditions impératives!

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Une balle dans chaque main, les lancer simultanément et les rattraper en croisant les bras.
- Cascade.
- Avec une seule main.

**Matériel:** Différents ballons, balles de jonglage

**Quel exercice pour qui?** 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO