

Le Jonglage

C'est pas souvent dans les mains, mais c'est du rythme et c'est le pied....

Matériel nécessaire : 2/3 balles de jonglage par élève

Directive majeure : rythme soutenu par des variations fréquentes et de la musique

Prise de l'espace



- toutes les balles dispersées par terre
- marcher sans toucher les balles
- prendre une balle de la couleur de son t-shirt
- jongler
- se passer la balle
- ...

Former un cercle

- se mettre en cercle
- jongler dans le dos, sous la jambe...
- se mettre à genou
- se mettre assis
- se mettre couché sur le dos,
sur le ventre



Objet bizarre



Jongler, c'est lancer et rattraper

- idem qu'avec une balle, mais avec sa chaussure

Déplacement libre

- en marchant librement, jongler avec 1 chaussure et 1 balle
- passes à autrui (même couleur de balle, de chaussures, de t-shirt, de cheveux...)
- prendre sa deuxième chaussure, avec les chaussures comme raquette
- faire du ping-pong solo
- Ping-pong à 2

Lancer ses chaussures au milieu de la salle

A deux avec 4 balles

- passing assis, à genoux, debout, en marchant
- main droite lance, main gauche réceptionne
- 1 couché, l'autre debout
- dos à dos



Machinerie à 2



- imagination multiple

Machinerie à 4, à 8...



- avec 1 balle chacun
- avec 2 balles chacun
- en ligne, en carré, en cercle...
- assis, à genoux, debout
- sous les jambes...

Pétanque à 4 à 8

-cochonnet balle, humain

Picking à 2 avec 3 balles



- l'un derrière l'autre ou en face
- départ balle derrière et picking par celui de derrière
- celui de devant jongle à 3, mais ne commence jamais. Il s'arrête quand celui de derrière lui « pick » une balle

Jonglage 3 balles en solo



- consigne : départ avec la main qui a 2 balles
- pas grave si les élèves se déplacent en avant

Variations de départ :

- 1 balle dans le dos, sous la jambe, au-dessus de l'épaule...
- 2 balles de la même main

Fin

Debout en cercle

-chacun son tour, basket avec 1 balle dans la caisse

Assis en cercle

-les chaussures font le tour du cercle et stoppent chez son propriétaire



Pour être un bon jongleur, il faut souvent se baisser...

Bon plaisir
Fred