

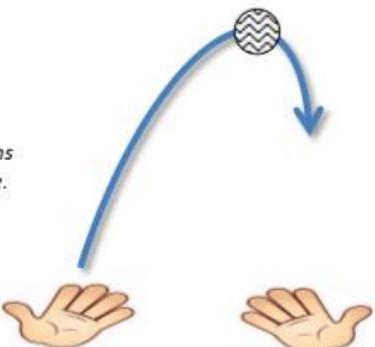
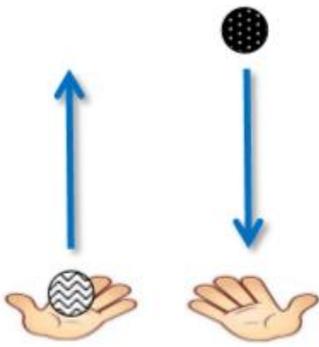
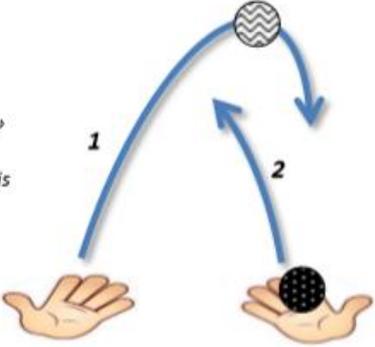
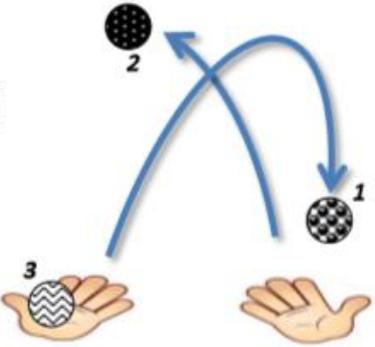
Jongler à 3 balles Semaine n°15 - CPNV

Voici une manière de lâcher prise tout en s'amusant, même dans son appartement!

Pour cela, il vous faut **3 objets** (balles, paquets de mouchoirs, rouleaux de PQ, foulards, noix...)

- 🏆 Ces exercices s'adressent aux jongleurs débutants
- 🏆 S'entraîner par épisode de **15-20 minutes**.
- 🏆 Les critères de réussite sont des indications pour savoir quand passer à l'exercice suivant
- 🏆 **Bien lancer les balles** est plus important que de bien les rattraper!
- 🏆 La check-list à la fin sert à acquérir dès le début, les bonnes habitudes pour jongler.

Et comme c'est plus sympa avec une démo, voici le lien <https://youtu.be/s-TL4CmmNq0>

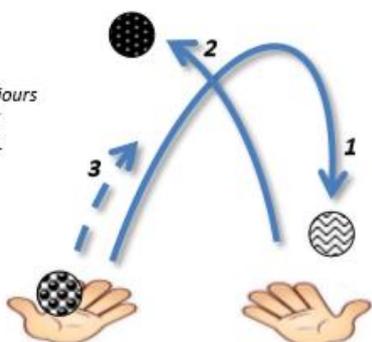
<p>Exercice 1</p> <p>Lancer une balle d'une main vers l'autre, un peu plus haut que la tête.</p>  <p>Remarque : La balle arrive précisément dans la main opposée.</p> <p>J'ai réussi :</p> <ul style="list-style-type: none">😊 10x de suite en lançant de la main gauche😊 10x de suite en lançant de la main droite	<p>Exercice 2</p> <p>Lancer les balles alternées en colonne (= ascenseur). Une balle descend pendant que l'autre monte.</p>  <p>Les mouvements des avant-bras sont fluides et réguliers.</p> <p>J'ai réussi :</p> <ul style="list-style-type: none">😊 20x de suite😊 10x chaque balle (les lancers ont la même hauteur)
<p>Exercice 3</p> <p>Lancer les 2 balles en cascade* et les rattraper.</p>  <p>Attention : Ne pas « passer » la 2^e balle dans l'autre main, mais bien la lancer.</p> <p>J'ai réussi :</p> <ul style="list-style-type: none">😊 10x en démarrant à G + 10x en démarrant à D.😊 20x de suite en démarrant toujours avec la même balle. Cet exercice est LA base de la jonglerie !	<p>Exercice 4</p> <p>Lancer les balles 1 et 2 alternativement et les rattraper. Garder simplement la 3^e balle en main.</p>  <p>Rappel : Lancer la 2^e balle lorsque la 1^{ère} est tout en haut de sa trajectoire.</p> <p>J'ai réussi :</p> <ul style="list-style-type: none">😊 10x de suite, avec les balles 1 et 3 dans la main G😊 10x de suite, avec les balles 1 et 3 dans la main D

Jongler à 3 balles Semaine n°15 - CPNV

Exercice 5

Lancer les 3 balles en cascade (à la suite).

Remarque :
Commencer toujours
avec la main qui
tient les 2 balles.



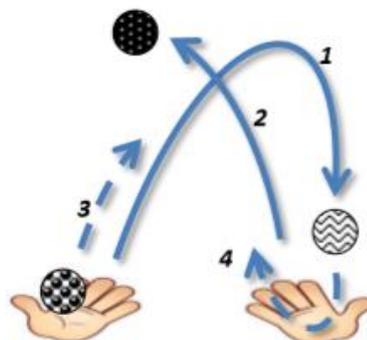
J'ai réussi :

- 😊 5x l'exercice en laissant tomber la 3^e balle au sol
- 😊 10x de suite en rattrapant les 3 balles
- 😊 10x de suite, en alternant ma main de départ

Exercice 6

Réussir 4 (puis 5) lancers en rattrapant toutes les balles.

Remarque :
Penser à
changer la
main qui
commence.



J'ai réussi :

- 😊 10x de suite « 1-2-3-4-stop »
- 😊 10x de suite « 1-2-3-4-5-stop »

(Exercice 7)

(Excellent exercice complémentaire pour l'agilité des mains)

La poursuite : avec une main, jongler avec 2 balles en cercle, de l'extérieur vers l'intérieur.

Attention :
Lancer la balle
lorsque l'autre
est au sommet
de son vol.

Astuce :
Pour simplifier au
début, lancer les
balles assez haut.

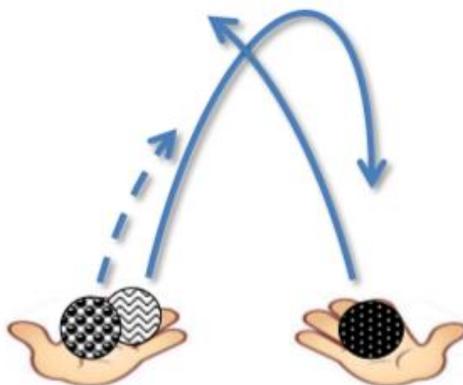


J'ai réussi :

- 😊 10 lancers de suite de la bonne main
- 😊 10 lancers de suite de la « mauvaise » main

Exercice 8

Même exercice que le 6, mais sans s'arrêter.



FÉLICITATIONS !

Vous êtes maintenant capable de jongler à 3 balles.

Check-list jonglage:

- 👉 Je regarde les balles au sommet de leur trajectoire
- 👉 Je rattrape les balles à la hauteur de mon ventre
- 👉 Mes coudes forment des angles droits et ne sont pas collés à mes hanches
- 👉 Je lance mes balles à la hauteur de ma tête (ou à peine plus haut)
- 👉 Mes mains bougent en cercle (attraper à l'extérieur et lancer à l'intérieur)
- 👉 Mes poignets sont souples et mes lancers réguliers
- 👉 Je respire pendant que je jongle!