






Massues

Niveau	Exercices	Illustrations
<p>1. Artiste</p>	<p>Lancer 1 massue avec 2 tours (5x de suite) -> avec la bonne main -> avec la mauvaise main</p> <p>Lancer une massue d'une main à l'autre avec 1 tour (10x de suite)</p>	
<p>2. Acrobate</p>	<p>Jongler à 2 massues en cascade (= l'une après l'autre)</p> <p>Enchaîner : $\frac{1}{2}$, 1, $1\frac{1}{2}$, 2, $1\frac{1}{2}$, 1, $\frac{1}{2}$ tours. -> bonne puis mauvaise main</p> <p>Lancer une massue depuis derrière le dos et la rattraper (5x de suite)</p>	
<p>3. Voltigeur</p>	<p>Jongler à 2 avec 3 massues en cascade</p> <p>Jongler à 3 massues</p>	
<p>4. Expert</p>	<p>Jongler avec une massue, un anneau et une balle.</p>	