

# Apprendre à JONGLER à 3 BALLES en 8 exercices



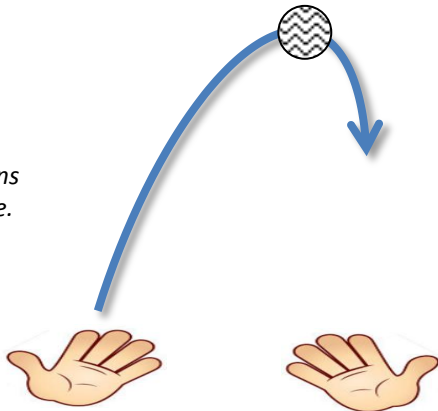
## Remarques

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

### Exercice 1

Lancer une balle d'une main vers l'autre, un peu plus haut que la tête.

Remarque :  
La balle arrive  
précisément dans  
la main opposée.



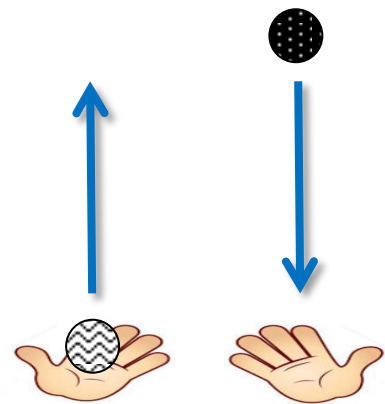
J'ai réussi :

- ☺ 10x de suite en lançant de la main gauche
- ☺ 10x de suite en lançant de la main droite

### Exercice 2

Lancer les balles alternées en colonne (= ascenseur).  
Une balle descend pendant que l'autre monte.

Les mouvements des  
avant-bras sont  
fluides et réguliers.



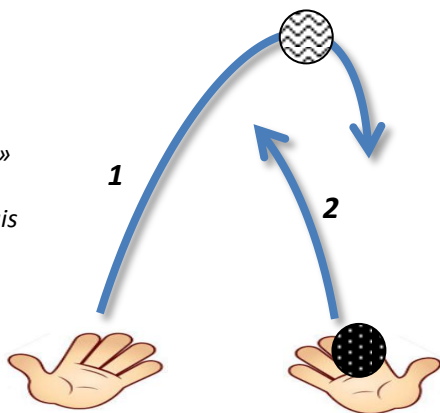
J'ai réussi :

- ☺ 20x de suite
- ☺ 10x chaque balle (les lancers ont la même hauteur)

### Exercice 3

Lancer les 2 balles en cascade\* et les rattraper.

Attention :  
Ne pas « passer »  
la 2<sup>e</sup> balle dans  
l'autre main, mais  
bien la lancer.



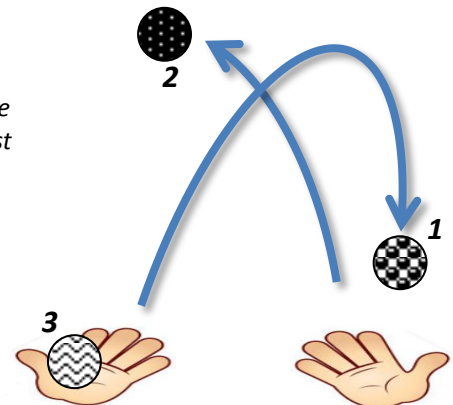
J'ai réussi :

- ☺ 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 !**

### Exercice 4

Lancer les balles 1 et 2 alternativement et les rattraper. Garder simplement la 3<sup>e</sup> balle en main.

Rappel :  
Lancer la 2<sup>e</sup> balle  
lorsque la 1<sup>ère</sup> est  
tout en haut de  
sa trajectoire.



J'ai réussi :

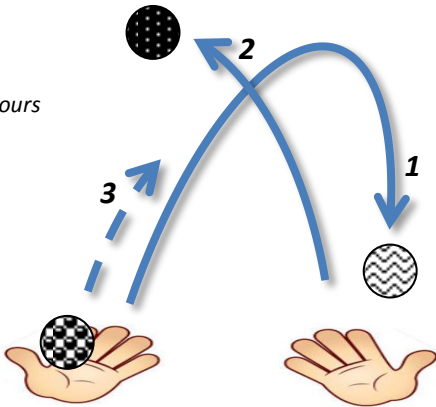
- ☺ 10x de suite, avec les balles 1 et 3 dans la main G
- ☺ 10x de suite, avec les balles 1 et 3 dans la main D

\* En cascade : les balles sont lancées l'une après l'autre en se croisant.

### Exercice 5

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

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



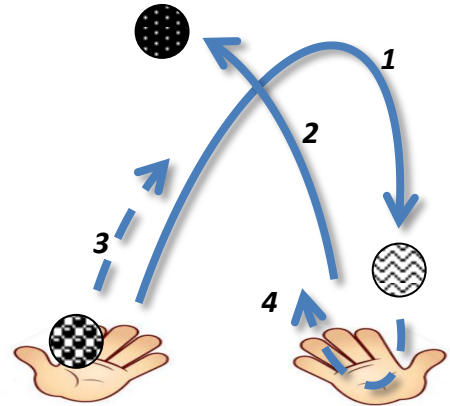
J'ai réussi :

- ☺ 5x l'exercice en laissant tomber la 3<sup>e</sup> 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 »

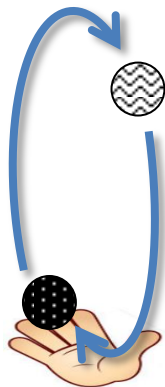
### (Exercice 7)

(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.

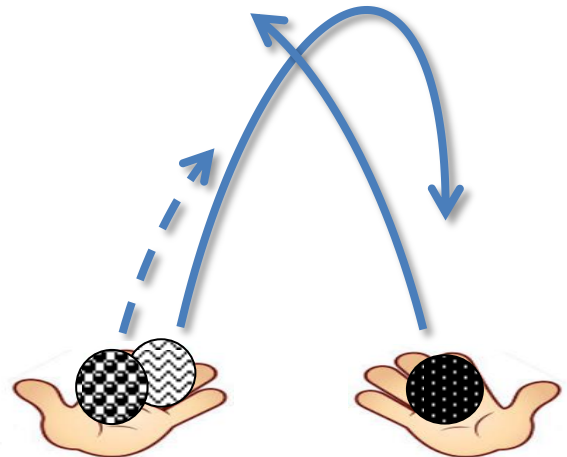


J'ai réussi :

- ☺ 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.



**FELICITATIONS !**

Vous êtes maintenant capable de jongler à 3 balles.

### Petite check-list

- 🔴 Je jingle debout ou à genoux pour pouvoir bien bouger mes bras.
- 🔴 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 les 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.
- 🔴 ...et je n'oublie pas de respirer pendant que je jingle !