

Apprendre à JONGLER à 4 BALLEES en 4 exercices



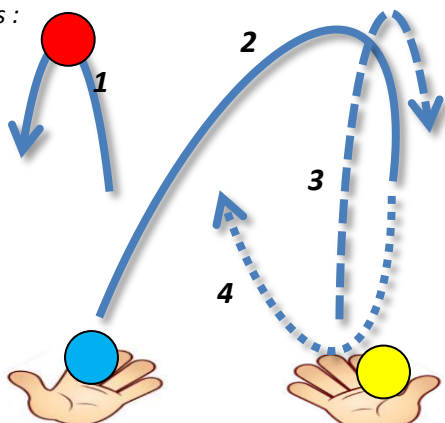
Prérequis : maîtriser le jonglage à 3 balles.

Exercice 1

La poursuite en changeant de côté

Ordre des lancers :
G-G-D-D-
G-G-D-D..

Ici, seule la
balle bleue
passe d'une
main à l'autre
(tous les
deux lancers)



J'ai réussi :

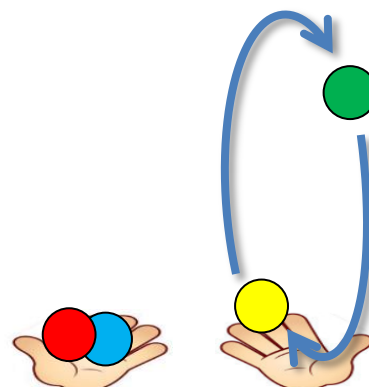
- ☺ 10 lancers sans faire tomber les balles
- ☺ 30 lancers sans faire tomber les balles
- ☺ L'enchaînement est devenu facile pour moi

Exercice 2

Exercice de base pour le jonglage à 4 balles

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

Attention :
Lancer la balle
lorsque l'autre
est à son apogée.



J'ai réussi :

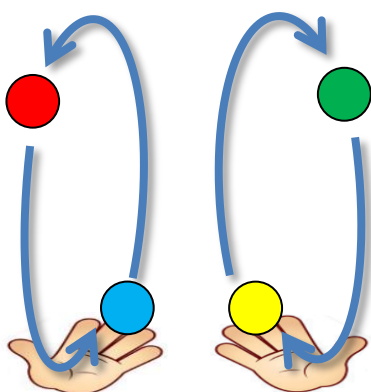
- ☺ 10 lancers de suite de la main D + 10 de la main G
- ☺ Après quelques lancers, j'enchaîne avec les balles de l'autre main, en continuant de manière fluide.

Exercice 3

La poursuite en simultané

Chaque main
lance, en même
temps, de
l'intérieur vers
l'extérieur.

Bien maîtriser
la hauteur des
lancers.



J'ai réussi :

- ☺ 5 lancers simultanés des deux mains
- ☺ 10 lancers simultanés des deux mains

Exercice 4

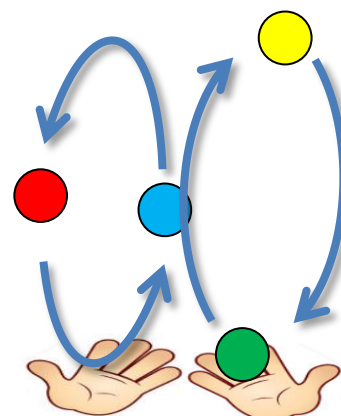
On y est !

La poursuite en alterné

Les balles ne
se croisent pas !

Lancer la 2^e balle
avant que la
1^{ère} n'ait atteint
son apogée.

Bien maîtriser
la hauteur des
lancers.



J'ai réussi :

- ☺ 8, 12, 16 lancers...
- ☺ Je sais jongler à 4 balles

Pour éviter que les balles ne se rentrent dedans...

A l'exercice 4, les mains doivent dessiner des beaux « cercles » pour que les balles partent suffisamment vers l'extérieur.