

Le sport scolaire de l'École publique



Défi à la maison n° 2

Jonglerie

Matériels :

Dans la maison : 1 ou 2 balles à grain, 1 ou 2 paires de chaussettes, 1 ou 2 foulards ou torchons fins.

But : Jongler à une main puis à deux mains en cascade.



Descriptif : Ecarter les bras et dos droit. Lancer l'objet choisi au creux de la main et le réceptionner au creux de la main.

Le défi :

1. Tout seul avec une balle ou un foulard

Niveau 1 : Lancer bien droit à la même hauteur 5 fois de suite sans perdre la balle ou le foulard. Changer de main.



Niveau 2 : Lancer le plus haut possible puis taper dans les mains entre chaque lancer, puis tourner sur soi-même.

Niveau 3 : Lancer 5 fois la balle ou le foulard, d'une main à l'autre en laissant une belle courbe au hauteur de la tête.



Niveau 4 : Jonglage à deux balles en cascades :

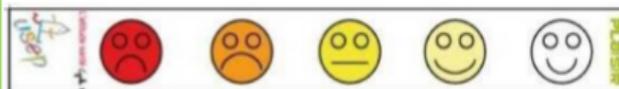
Prendre 2 balles ou foulards dans chaque main, lancer la 1^{ère} à hauteur de la tête en faisant une belle courbe. Dès que la balle ou le foulard a atteint son point le plus haut, lancer l'autre.

2. A deux ou en famille :

Refaire chaque niveau en même temps en comptant 1 lancer, 2 récupérer ...

Entoure tes réponses.

- As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



- Combien de temps as-tu « bougé » ?

30'' à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min

- Quel effort as-tu fourni?

C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

Vidéo :

[Film jonglage à deux balles en cascade](#)

USEP 78

5-7 rue Denis Papin

78190 TRAPPES

Tél : 01 71 64 11 10

Mail : contact@usep78.org

Site internet : yvelines.comite.usep.org

FÉDÉRATION YVELINES

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire