



## Progression Etapes clés pour jongler

### 4. Jongler avec 3 balles (9 fois)

1.		<p><b>B Lancer 1 balle en cascade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La hauteur de la tête conviendra bien à l'apprentissage du jonglage</li> <li>• Garder les coudes près du corps</li> <li>• Accompagner la balle afin que sa trajectoire forme des 8 horizontaux</li> </ul>
2.		<p><b>C Lancer les 2 balles à la verticale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultanément</li> <li>• Alternativement</li> <li>• Varier les hauteurs</li> <li>• En fermant les yeux</li> </ul>
3.		<p><b>E Lancer les 2 balles en cascade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'une après l'autre</li> <li>• Lancer avec la main droite puis la gauche et rattraper</li> <li>• Commencer avec la main gauche puis la droite et rattraper</li> <li>• Alternner : commencer avec la main gauche et commencer avec la droite</li> </ul>
4.		<p><b>F Lancer les 3 balles</b></p> <p>Tenir deux balles dans la main droite (verte et orange) et une balle dans la main gauche *</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1° Lancer la balle verte</li> <li>2° Lancer la balle bleue</li> <li>3° Lancer la balle orange</li> <li>4° Bloquer les balles l'une après l'autre</li> </ol> <p>* puis inverser (2 à gauche et 1 à droite)</p>
5.		<p><b>G Jongler à 3 balles en cascade ∞</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer les balles comme sous E mais sans les bloquer</li> <li>• Veiller à décrire des « 8 » à un rythme régulier.</li> </ul>