

la touche tab pour passer une formulaire à l'autre	☐ Acrobatie	☐ Mât	☐ Fil
	☐ Roue	☐ Trapèze	☐ Cycles (mono, vélo, girafe)
	X ☐ Jongle	☐ Tissus	☐ Equilibres (cannes-chaises)
			☐ « Free »

FIGURE TRAVAILLEE : Colone 2 balles ...(Nom que je lui donne)

	Consignes : ce qu'il y a à faire <i>Les actions à réaliser, leur chronologie : d'abord faire.... puis.....puis....(Entrer le texte ci-dessous)</i> - Prendre deux balles dans une main (cf : vidéo) - Lancer la balle la plus en avant à la hauteur du front ou un peu plus haut - Une fois que la balle a atteint son apogée, décaler de quelques centimètres la main vers l'intérieure pour pouvoir lancer la deuxième balle sans qu'elle percute la première - Redécaler la main, mais cette fois vers l'extérieur, afin de pouvoir récupérer la première balle lancée - Répéter l'opération <i>Les temps forts-moments clés de la figure</i> Lancer la première balle > décaler la main vers l'intérieure > lancer la deuxième balle > décaler la main vers l'extérieure > rattraper la balle > le relancer ... <i>L'orientation du regard</i> Regarder les balles <i>La position des mains, des différents segments</i> la main qui lance les balles reste parallèle au sol, le coude à un angle d'environ 90°
	Points importants à ne pas oublier : <i>Bien penser à :</i> Lancer la balle dès qu'on l'a rattraper
POINTS IMPERATIFS / SECURITE Connaître son environnement et faire attention aux autres notamment lorsqu'on bouge en jonglant	PREPARATION à cette figure <i>Ex, éducatifs qui peuvent aider</i> Pas de préparation particulière
Simplification de la figure Faire la même chose mais avec une seule balle	Complexification possible de la figure <i>Enchaînements possibles avec</i> Faire la même chose mais avec 3 balles OU Faire la même chose mais les deux mains en même temps ou légèrement décalés (> jonglage à 4 balles)