

	Acrobatie	Mât	Fil
	Roue	Trapèze	Cycles (<i>mono, vélo, girafe</i>)
	☒ Jongle	Tissus	Equilibres (<i>cannes-chaises</i>)
			« Free »

FIGURE TRAVAILLEE : Colonne 3 balles

Insérer ci-dessous une photo caractéristique



Consignes : ce qu'il y a à faire

Les actions à réaliser, leur chronologie : d'abord faire.... puis.....puis

- Commencez par prendre deux balles dans votre première main et une balle dans l'autre.
- Lancer avec votre première main une balle au centre de votre figure suffisamment haute.
- Ensuite, avant qu'elle atterrisse dans votre main, lancer les deux autres balles aux deux extrémités de la première.
- Lancer les à la même hauteur que la première balle.
- Les deux balles doivent être au même niveau et synchronisées entre elles.
- Répéter l'opération plusieurs fois.

Les temps forts-moments clés de la figure

- Avoir un bon placement des balles.
- Le rythme et la forme de la figure doit être gardé.

L'orientation du regard

- Le regard est toujours orienté sur les balles.

La position des mains, des différents segments

- Au début, les mains sont placées le long du corps.
- Les coudes ont un angle à 90 degrés.
- Pendant la figure la position des mains s'adapte au rattrapage des balles.

Points importants à ne pas oublier :

Bien penser à :

- Rattraper toutes les balles.
- Lancer les balles suffisamment hautes.

C'est réussi, c'est bien si :

- Les balles sont bien envoyées.
- Les balles sont rattrapées proprement et aucune ne doit tomber.

POINTS IMPERATIFS / SECURITE

- Faire attention à l'espace où on jongle et aux autres personnes.

PREPARATION à cette figure *Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous)*

- Prenez une balle dans chaque main.
- Lancer plusieurs fois les deux balles en même temps et au même niveau pour s'habituer au mouvement.

Simplification de la figure *(Texte ci-dessous)*

- Jonglage trois balles.

Complexification possible de la figure *Enchaînements possibles avec (Texte ci-dessous)*

- Colonne 3 balles croisé.
- Jonglage trois balles classique puis enchaîner la figure.
- Jonglage colonne trois balles croiser.