

**Bonjour à tous**

**circonstances particulières, petit travail particulier en EPS, il le faut bien !!**

Objectif : apprendre les bases du jonglage

Travail à réaliser :

### 1- fabrication de balles de jonglage

Prendre une paire de chaussettes (même dépareillées !) et les rouler en boules avant de les replier ensemble.

voir vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=oezYoTH-oqE&feature=youtu.be>

### 2- jonglage à 1 balle « chaussette »

Lancer la balle avec la main droite et la rattraper main droite.

Même consigne avec la main gauche.

Puis lancer avec la main droite et rattraper avec la main gauche.

Et inversement, je lance avec la main gauche et je rattrape avec la droite

Chaque exercice se fait au minimum 10 fois de suite.

Garder les coudes plus ou moins collés au corps, aussi bien pour lancer que pour réceptionner la balle (ne pas aller la chercher en l'air, mais attendre qu'elle retombe dans la main)

La hauteur du lancer se situe au niveau du haut de la tête.

### 3- jonglage à 2 balles

voir vidéo youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=B7qLd2fJQsE&feature=youtu.be>

### 4- jonglage à 3 balles

voir vidéo youtube <https://www.youtube.com/watch?v=MD32F2BjIHQ&feature=youtu.be>

### 5- cascade

<https://www.youtube.com/watch?v=4eLncz-f6o&feature=youtu.be>

On peut essayer de suivre la même évolution pour jongler avec des serviettes de tables ou autres objets, à vous de faire travailler votre imagination et de nous faire partager votre expérience.

Pensez aussi à initier vos frères et soeurs, vos parents.

Bon courage à tous !

Prenez soin de vous et de votre entourage proche en respectant les gestes barrières et le confinement.

En espérant vous revoir bien vite

M. JUGE