

# CIRQUE JONGLAGE

Cible/objectif à atteindre:

Atteindre la septième étape !!

Consignes:

Tu dois réaliser chaque étape 10 fois minimum.  
Tu peux passer à l'étape suivante après avoir réussi.



**Matériel:**

**Tu n'es pas obligé d'avoir des balles  
tu peux jongler avec:**



**Sinon tu peux fabriquer tes propres balles:  
Clique [ici](#)**

# Progression en cirque: le jonglage à trois balles (**conseil: regardez les videos avant de faire**)

## **Etape 1:** [Etape 1 en vidéo](#)

Avec 1 balle: passer la balle au-dessus de la tête et la reprendre dans l'autre main. Suivre la balle du regard au début puis regarder devant soi et les coudes proches du corps (cf vidéo)

Perfectionnement [ici](#)

## **Etape 2:** [Etape 2 en vidéo](#)

Avec 2 balles: lancer les deux balles au dessus de la tête en simultané: main droite et main gauche. Suivre les balles du regard au début puis regarder devant soi (perfectionnement [ici](#))

## **Etape 3:** [Etape 3 en vidéo](#)

Avec deux balles: lancer les balles l'une après l'autre (la seconde balle part au moment où la première est au point le plus haut). Les suivre du regard au départ et accélérer au fur et à mesure. Les coudes restent proches du corps

## **Etape 4:** [Etape 4 en vidéo](#)

Avec deux balles: lancer les balles l'une après l'autre en les croisant au-dessus de la tête (la seconde balle part au moment où la première est au point le plus haut). Les suivre du regard au départ et accélérer au fur et à mesure. Les coudes restent proches du corps

## **Etape 5:** [Etape 5 en vidéo](#)

Avec deux balles: cf étape 4 avec des gestes plus souples (cf vidéo)

## **Etape 6:** [Etape 6 en vidéo](#)

Avec trois balles: effectuer le même geste qu'avec deux balles, sauf qu'il faut libérer une main à chaque fois (perfectionnement [ici](#))

## **Etape 7:** [Etape 7 en vidéo](#)

Avec trois balles: effectuer le même geste avec les paumes de mains vers le bas (en « pattes de chat »)