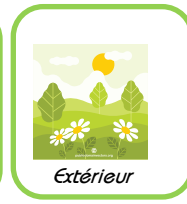


ACTIVITE PHYSIQUE 21

JONGLERIE



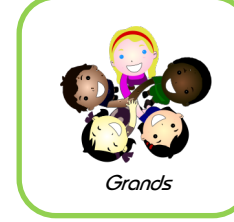
Intérieur



Extérieur



Petits



Grands



Famille

MATERIEL

- Une ou 2 petites balles, ou 1 ou 2 paires de chaussettes en boule
- Un ou 2 foulards ou torchons fins

DISPOSITIF

Ecarter les bars et dos droit.
Placer l'objet choisi au creux de la main, le lancer et le rattraper au creux de la main



BUT DE L'ACTIVITE

Jongler avec la(les) balle(s) ou le(s) foulard(s).

FORME(S) DE JEU

Tout seul avec une balle ou un foulard

Niveau 1 : Lancer bien droit à la même hauteur 5 fois de suite sans perdre la balle ou le foulard. Changer de main.

Niveau 2 : Lancer le plus haut possible puis taper dans les mains ou tourner sur soi-même entre chaque lancer.

Niveau 3 : Lancer 5 fois la balle ou le foulard, d'une main à l'autre en leur faisant faire une belle courbe à hauteur de tête.

Niveau 4 : Jonglage à 2 balles en cascades : prendre 2 balles ou foulards dans une main. Lancer la 1^{ère} à hauteur de la tête en faisant une belle courbe. Dès que la balle ou le foulard a atteint son point le plus haut, lancer l'autre.

A deux ou en famille :

Faire chaque niveau et comptabiliser les réussites de chacun.