

# « jongler à 1 objet »

## Vers la jonglerie à 3 objets

- D'abord, lancer et rattraper la balle avec la même main



- Puis d'une main dans l'autre (la hauteur idéale est celle de la tête ou juste au dessus)



Pour avoir la suite des étapes pour l'apprentissage de la jonglerie à 3 objets, se référer à la fiche « Apprendre à jongler à 2 objets » puis « Apprendre à jongler à 3 objets »

# « jongler à 1 objet »

## Une autre vision de la jonglerie

Poser/rouler/bloquer/lâcher/passer/lancer

La jonglerie a été révolutionnée dans les années 80 et ne consiste plus seulement à lancer et rattraper des objets...Voici une piste pour explorer plus largement la jonglerie avec n'importe quel objet

	POSER	BLOQUER	ROULER	LÂCHER	LANCER
<b>TÊTE</b>	Dessus	Entre tête et...	Mon objet peut-il rouler sur cette partie du corps ?	Quand l'objet est POSÉ ou BLOQUÉ, voyez comment vous pouvez le laisser tomber et le rattraper avec différentes parties du corps.	Quand l'objet est POSÉ ou BLOQUÉ, voyez comment vous pouvez le lancer et le rattraper avec (au dessus ou dessous) différentes parties du corps.
<b>BRAS</b>	Intérieur ou extérieur	Entre bras et...			
<b>MAIN(S)</b>	Paume ou dessus	Entre main et... ou dans la main			
<b>JAMBE(S)</b>	Intérieur ou extérieur	Entre jambe et...			
<b>PIED(S)</b>	Plante ou dessus	Entre pied et...			
<b>DOS ou VENTRE</b>					

### Pour aller plus loin

<https://www.youtube.com/watch?v=nmDmhlRRTU0>

Michael Moschen

<https://www.youtube.com/watch?v=9jOlggfrXEc>

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5sel0eJZCg>

Les objets volant

<https://www.youtube.com/watch?v=TTbeg4mTuho>

Collectif Petit Travers