



LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 22 Jonglage au sol

D'après « les petits ateliers de cirque » Canopé → [LIEN A CLIQUER](#)

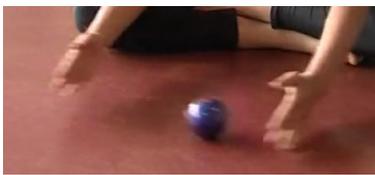
Seul à 1 balle



Agenouillé, je fais rouler une balle devant moi d'une main à une autre.

Il y a trois manières différentes d'attraper la balle à pleine main :

1) par le côté (comme une gifle)



2) par les doigts (en godet comme une pelleuse qui creuse le sol)

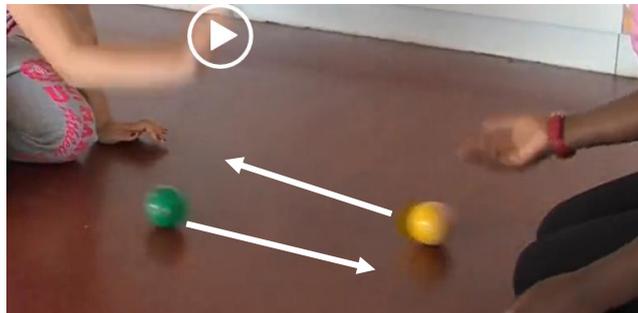


3) par-dessus (en pattes de chat)



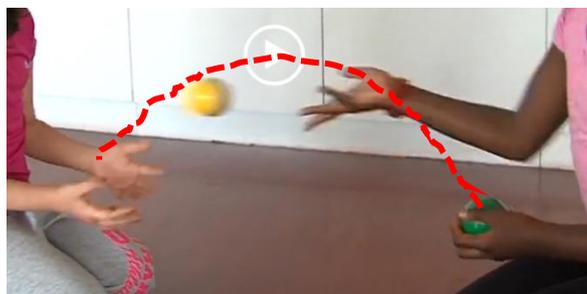
À deux (deux balles)

À deux (deux balles) : s'installer face-à-face, assis ou à genoux ; s'échanger les balles en même temps. Les balles ne doivent pas se toucher, il est souhaitable de construire petit à petit une circulation des balles :



Par exemple : la même main attrape et lance, une main pour la réception et une main pour le lancer

On peut se lancer la balle dans les airs, ne pas la faire rouler



A deux, un lanceur/un récepteur :

Je fais rouler les 2 balles à mon partenaire :

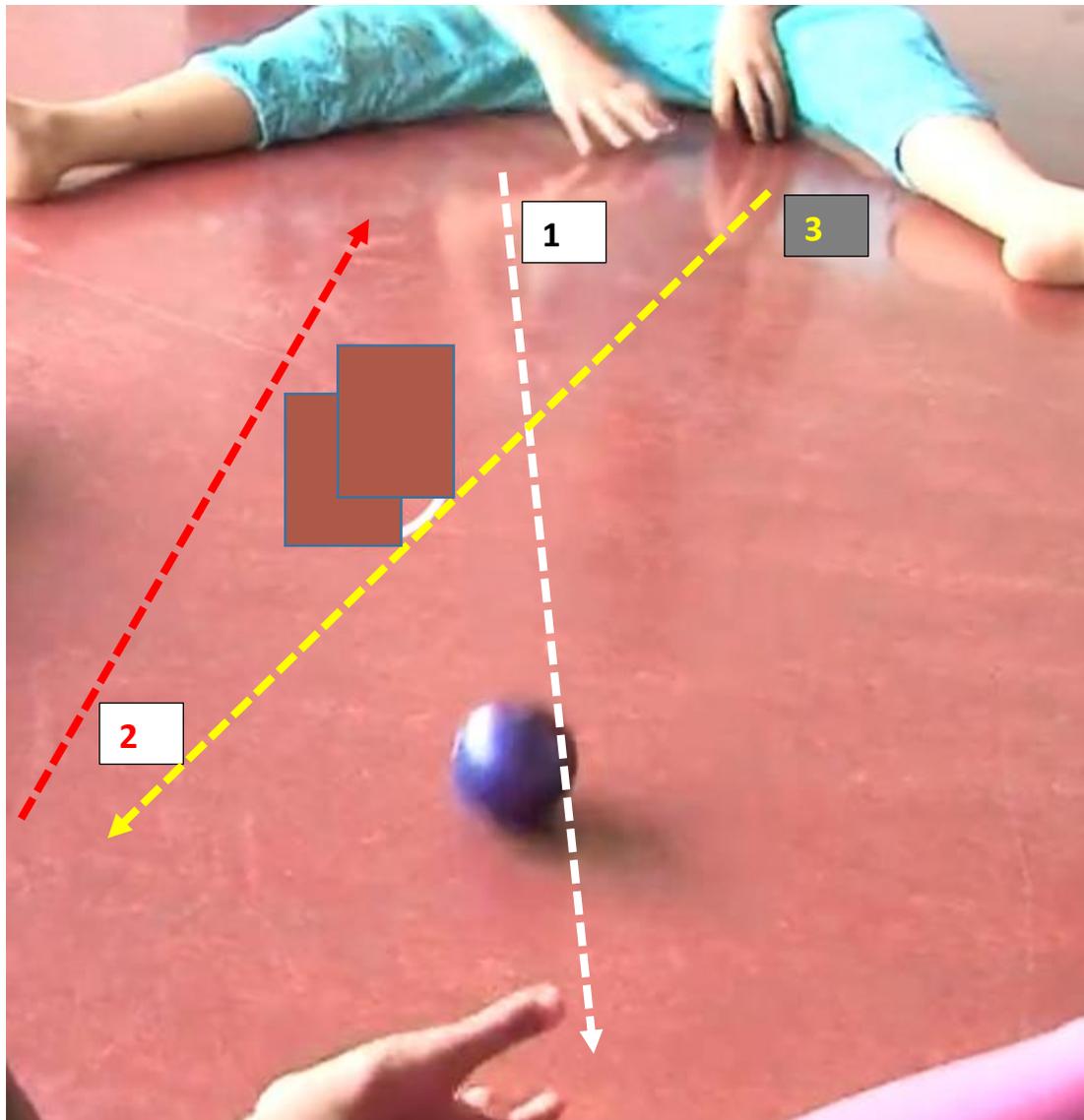
- Soit je les envoie en même temps.
- Soit je les envoie l'une après l'autre (une et tout de suite après l'autre, « tac,tac »).

À deux (trois balles)

Assis ou à genou face à face, s'échanger les trois balles :
2 balles/1 balle.



En faisant une sorte de circuit. Celui qui a les 2 balles vise la main libre de son partenaire. Puis c'est à son partenaire de viser sa main libre. Ainsi de suite.
Voir la vidéo si besoin



Très belle vidéo de jonglage « balles roulées » : [LIEN A CLIQUER](#)