

Apprendre
 S'entraîner avec une balle
 S'entraîner avec deux balles
 Attention, d'habitude !
 Pratiquer avec deux balles
 S'entraîner avec trois balles
 Pratiquer avec trois balles
 Jongler avec un nombre pair d'objets
 S'entraîner avec une balle
 S'entraîner avec deux balles
 Attention, d'habitude !
 Pratiquer avec deux balles
 S'entraîner avec trois balles
 Pratiquer avec trois balles
 Jongler avec un nombre pair d'objets
 Sommaire

Prépare-toi pour la leçon ! Une règle d'or, il faut toujours jongler debout. Avant de commencer, d'contracte-toi. Il existe de petits exercices pour s'échauffer, regarde ceux proposés par le jongleur. Si tu veux te lancer tout de suite, clique sur les boutons. Commence par faire ces exercices avec les bras. Puis ce petit jeu pour échauffer les doigts en répétant Ç toi È en tendant l'index et Ç t'es cool È en sortant le pouce. On peut aussi s'échauffer ^ plusieurs en se lançant un objet. Ratonic, tu attrapes ? Mais où est-elle partie cette balle ? Si monsieur le jongleur est aussi adroit que ça, on va rigoler ! Commence par t'entraîner avec une balle, en la rattrapant d'une seule main. Cet exercice te permet de bien doser la force avec laquelle tu lances la balle pour qu'elle ait la trajectoire voulue. Ho, trop dur ! Bon, on passe ^ la suite ?

Tu as bien compris le principe du lancer/rattraper ? Alors, essaie avec deux balles.

Lance la première balle d'une main. Puis la seconde balle, juste avant la réception de la première.

Au début, tu n'es pas obligé(e) de rattraper les balles, le tout, c'est de bien comprendre que chaque balle a une trajectoire de 8 horizontal.

Marque une pause entre deux lancers et essaie d'alterner en lançant d'abord de la main droite puis de la main gauche.

Et hop !

Aïe ! Ratonic, tu fais exactement ce qu'il ne faut pas faire ! C'est un défaut très courant chez les débutants. Clique sur le point d'exclamation.

Au lieu de lancer la deuxième balle comme la première et de former la fameuse trajectoire en forme de 8, il est tentant de la passer directement d'une main à l'autre. Les balles ne se croisent plus, c'est une autre figure !

Il faut vite corriger ce défaut. C'est pourquoi, au début, ne cherche pas à tout prix à rattraper les balles.

Ouais ! Bon, ça va ! C'était juste pour voir si monsieur habile de ses mains suivait bien !

Maintenant, enchaîne plusieurs lancers à la suite. Pour y arriver, une seule solution : répéter, répéter et ne pas se décourager. Si tu as des difficultés, que cela ne t'empêche pas de passer à la suite !

En piste l'artiste !

Quoi ? Les otaries jonglent bien avec leur nez, alors pourquoi pas moi ?

Tu ajoutes la troisième balle ! Il faut toujours commencer par lancer une balle de la main qui en contient le plus. Au début, marque une pause après chaque lancer. Cela te permet de bien sentir la trajectoire des balles.

Bon, les amis, j'en sais assez sur la jonglerie, je cours à pater

Ratibelle !

Allez, enchaîne les lancers. Tu es en train de jongler avec un nombre impair d'objets, les balles se croisent. Que se passe-t-il si tu ajoutes une quatrième balle ? Clique sur la dernière étape ! C'est une autre règle de jonglerie, lorsqu'on jongle avec un nombre pair d'objets et supérieur à deux, les objets ne se croisent pas. Regarde bien la trajectoire des balles !

[#_TITRE [1, 10], "TE01" [11, 36], "TE02" [38, 65], "TE03" [67, 85], "TE04" [87, 112], "TE05" [114, 142], "TE06" [144, 170], "TE07" [172, 207]]

[#_BULLES 0, "IB01" [208, 234], "IB02" [236, 263], "IB03" [265, 283], "IB04" [285, 310], "IB05" [312, 340], "IB06" [342, 368], "IB07" [370, 405], "IBN_1" [407, 414]]

[#_BOUTONS 0]

[#_LEG 0]

[#_A 0, #_AIDE [415, 416]]

[#_I 0, #_INFO [417, 417]]

[#_D 0]

[#_COMMENTS 0, "BIDU02_00_01" [418, 677], "BIDU02_00_02" [679, 725], "BIDU02_00_02B" [727, 848], "BIDU02_00_02C" [850, 933], "BIDU00_00_03" [935, 1036], "BIDU02_01_01" [1038, 1231], "BIDU02_01_02" [1233, 1273], "BIDU02_02_01" [1275, 1458], "BIDU02_02_01B" [1460, 1601], "BIDU02_02_01C" [1603, 1719], "BIDU02_02_02" [1721, 1728], "BIDU02_02_03" [1730, 1875], "BIDU02_03_01" [1877, 2099], "BIDU02_03_01B" [2101, 2209], "BIDU02_03_02" [2211, 2300], "BIDU02_04_01" [2302, 2505], "BIDU02_04_02" [2507, 2526], "BIDU02_04_03" [2528, 2599], "BIDU02_05_01" [2601, 2820], "BIDU02_05_02" [2822, 2897], "BIDU02_06_01" [2899, 3093], "BIDU02_07_01" [3095, 3268]]