

Jongler

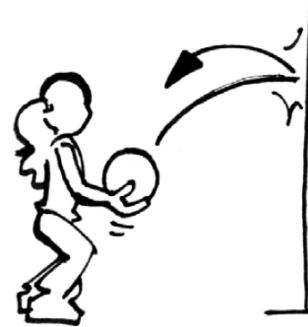
Tout seul :

Avec une **balle**, si tu peux jouer dehors
devant chez toi.

Lance la balle contre un mur et rattrape
la sans rebond.

Lance , laisse rebondir 1 fois au sol et
rattrape.

Invente un défi : taper dans les mains
avant de rattraper ? Ou faire un tour
sur soi avant de rattraper ? Avec le

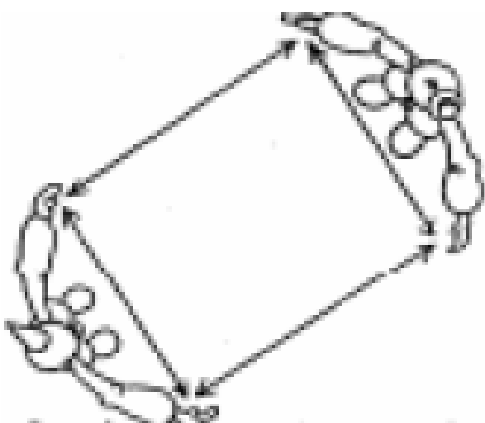


A deux :



Prends des balles de tennis si tu en as,
ou une grande balle. Tu peux lancer à
l'autre :

- en faisant un rebond au sol
- Essaie de faire 2 rebonds ou
3 entre vous à chaque lancer
- On tappe dans les mains à chaque
fois que la balle touche par terre



En face, je prends 3 balles. On lance dans la
main vide du camarade en lançant toujours
devant (on ne croise pas!)

J'ai deux balles :

- 1) j'en lance une à mon camarade
- 2) Je passe l'autre balle dans ma main libre
- 3) Mon camarade m'envoie l'autre balle
- 4) Il envoie l'autre balle dans sa main libre
- 5) Je lui envoie une balle tout droit.

A plusieurs :

Il faut être 4 :

Un chef qui bouge les objets et 3 qui bougent.

- 1) chaque personne choisit un objet, qu'il va suivre tout le temps
- 2) Le chef pose les objets devant lui, en ligne, comme ça : ● ● ●
- 3) Il décide comment vont bouger les autres : passer derrière, passer par-dessus, passer par-dessous un copain qui fait un pont ...
- 4) Le chef vérifie que chaque camarade est toujours bien en face de son objet ! Attention... on va plus vite !

Tenir l'équilibre :

J'ai besoin de : Remplis **une bouteille d'eau** à moitié pleine. Pose la bouteille à plat sur un bureau et fais un trait au dessus de la limite de l'eau (plus c'est proche de l'eau, plus c'est difficile) Pour le trait, utilises **un feutre ou un marqueur** à CD (fais attention si ce n'est pas sec, ça tache les habits !).

Pour jouer : Tu tiens ensuite la bouteille à deux mains pour te déplacer, sans que l'eau se dépasse le trait ! Essaie à une main ? En équilibre sur ta main, sans tenir avec les doigts ? En équilibre sur ton coude plié ? Tu as d'autres défis à partager aux copains ?

* Essaie de te déplacer sans la faire tomber et faire attention que l'eau ne dépasse pas le trait.

* Invente un parcours et réalise la avec ta bouteille en équilibre.