

Une balle, un début.

Le première exercice de jonglerie, c'est tout simplement de faire passer une balle d'une main à l'autre ! Et oui, on jingle déjà !!! Cette figure simple s'appelle "la cascade".

- 1 - on prend une balle en main droite,
- 2 - on fait un petit cercle (ce qui ramène la balle vers le milieu du corps),
- 3 - puis, on lâche la balle : elle est lancée vers notre épaule gauche, à 30/40 cm au dessus (cf dessin), ce qui correspond à peu près au sommet de notre tête (pour donner une indication de hauteur).
- 4 - arrivée au maximum de sa trajectoire, la balle chute. Il suffit d'ouvrir sa main droite (placée au niveau de la hanche) pour la réceptionner.
- 5 - puis on refait la même chose avec la main gauche.
- 6 - Bravo. C'est votre première cascade.
- 7 - Maintenant, il suffit de les enchaîner sans s'arrêter.

Les erreurs communes :

- 1 - l'élève va chercher les balles.

Dis lui que de toute façon, la balle va retomber dans sa main.

- 2 - la balle va vers l'avant.

Il lâche la balle trop tard, avec la main trop haute.

