|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1** | **2** | **Titre : Jongler de différentes façons à une balle fiche n° 1****But : Lancer ou rattraper seul ou à deux un objet de différentes façons** |
| **3** | **4** |
| CPCE1CE2 | Durée35 minutesIllustration de réinitialisation chronographe | Résultat de recherche d'images pour "dessinenfant seul"seulouà plusieursRésultat de recherche d'images pour "dessin famille" | en intérieurouen extérieur | **Matériel**- Foulards, balles (on pourra utiliser des chaussettes roulées en boules …) | Trace dans mon cahier d’activitéRésultat de recherche d'images pour "dessin cahier d'écolier et crayon de couleur" |
| CM1CM2 |

Pour fabriquer ses balles de jonglage :

<http://web40.ac-bordeaux.fr/fileadmin/pedagogie/eps/cirque/cirque_fabriquer_son_materiel.pdf>

**Descriptif**

**Tout seul**

Cet exercice pourra servir d'**échauffement**.

* Placer la balle (ou objet) dans la main droite et la lancer verticalement (en colonne) et la rattraper.
* Effectuer cet exercice plusieurs fois.
* **Puis, placer la balle (ou objet) dans la main gauche et refaire ce même type de lancer.**

🠪 **Seul avec une balle en utilisant les deux mains.**

|  |  |
| --- | --- |
| * Placer la balle dans la main droite et la pousser dans l'autre main.
* On alternera main droite, main gauche : lancer une balle d'une main vers l'autre un peu plus haut que la tête
* On ne bouge pas le bras : **c'est l'avant-bras qui fait le mouvement.**
* Attention, **la tête et les yeux suivent la balle.**
* Critère de réussite : 10 fois de suite en lançant de la main gauche ; 10 fois de suite en lançant de la main droite.
 |  |

**Variante : La grue**

* placer les mains l'une sous l'autre. (40 cm de distance)
* Laisser tomber la balle, la rattraper avec l'autre main puis la relancer en sens inverse.
* Alterner la main

**Autre variante :** une main sur la tête, passer l'autre main sous la jambe : jeter la balle et la rattraper avec l'autre main

🠪 **Par deux face à face avec une balle**

* Le jongleur A lance de la main droite.
* Le jongleur B réceptionne de la main gauche et lance la balle vers sa main droite, puis la relance au jongleur A qui la réceptionne de la main gauche.
* Travailler par série de 10 lancers réussis

**🠪 Par deux côte à côte avec une balle**

|  |  |
| --- | --- |
| * assurer des lancers à une même hauteur.
* Travailler par série de 10 lancers réussis
 |  |

**Ancrage culturel**:

* Avec des balles :

Organisation de différents espaces scéniques : 1’31 Jérôme Thomas: Rain Bow: <https://www.youtube.com/watch?v=JtPR9WWzazw>

* Seul avec des balles:

Jeu d’acteur 3’26 Jérôme Thomas: trois balles roulées: <https://www.youtube.com/watch?v=GZNE40ghohg>

**Pour jongler avec 2 ou 3 balles : Cf. fiche n° 2**