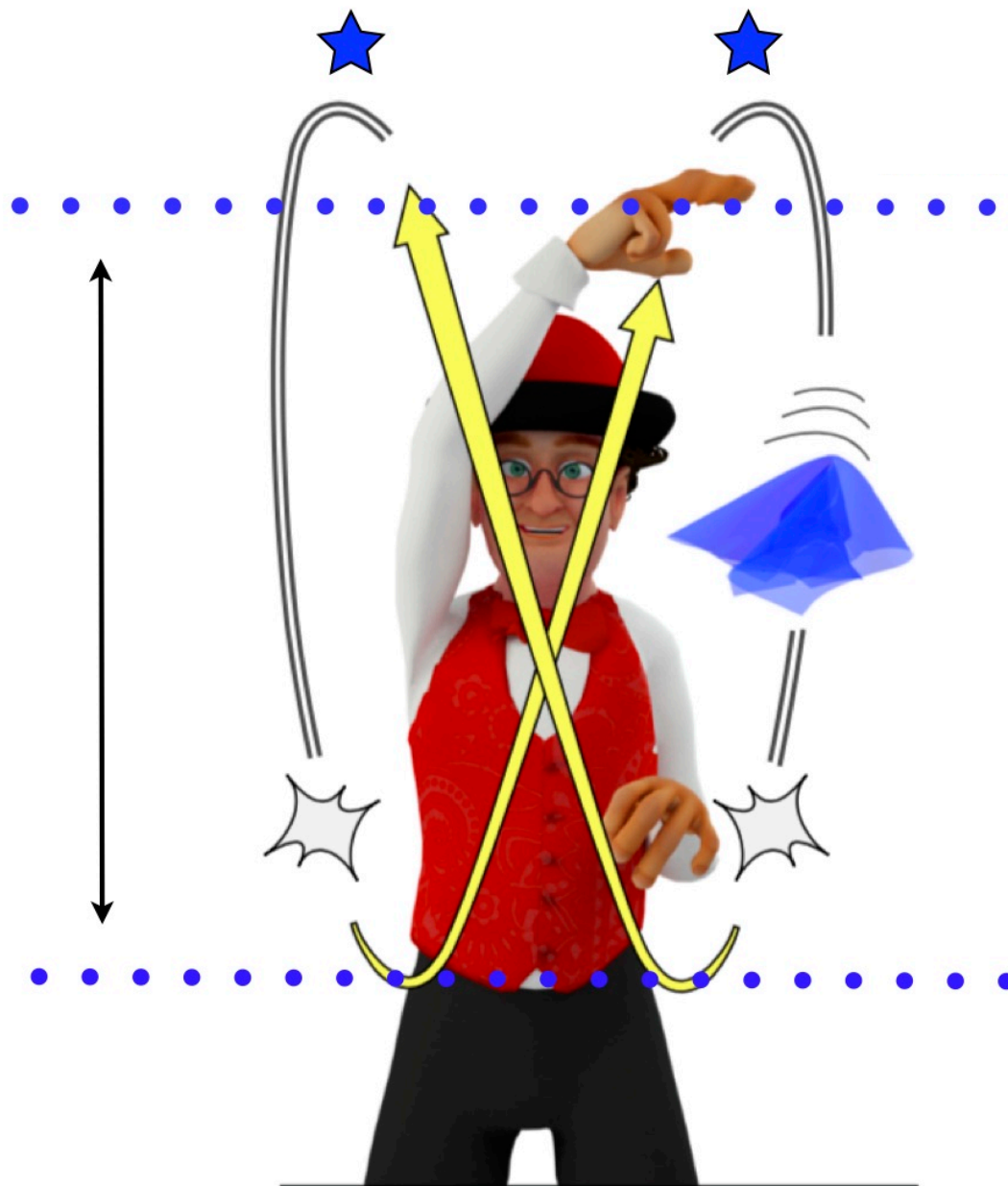


FOULARDS

Le défi

Jongler avec 3 foulards en 10 minutes.



C'est possible en 3 étapes !

Étape 1 - 1 foulard

Prendre le foulard la main ouverte vers le sol.

Visualiser un X (ou croisé) devant vous.

D'une main, lancer en croisé plus haut que l'épaule opposée,

Attraper le foulard avec l'autre main.

La main qui attrape relance et ainsi de suite...

À quoi ça sert ? À apprendre et assimiler le bon geste

1



Amener la main droite plus haut que la tête en lancer le foulard



Attraper le foulard avec la main gauche au niveau de la hanche

2



Amener la main gauche plus haut que la tête en lancer le foulard



Attraper le foulard avec la main droite au niveau de la hanche

3



Amener la main droite plus haut que la tête en lancer le foulard



Attraper le foulard avec la main gauche au niveau de la hanche

4

...

Et ainsi de suite jusqu'à 8 lancers

Étape 2 - 2 foulards

Lance, lance, attrape, attrape.

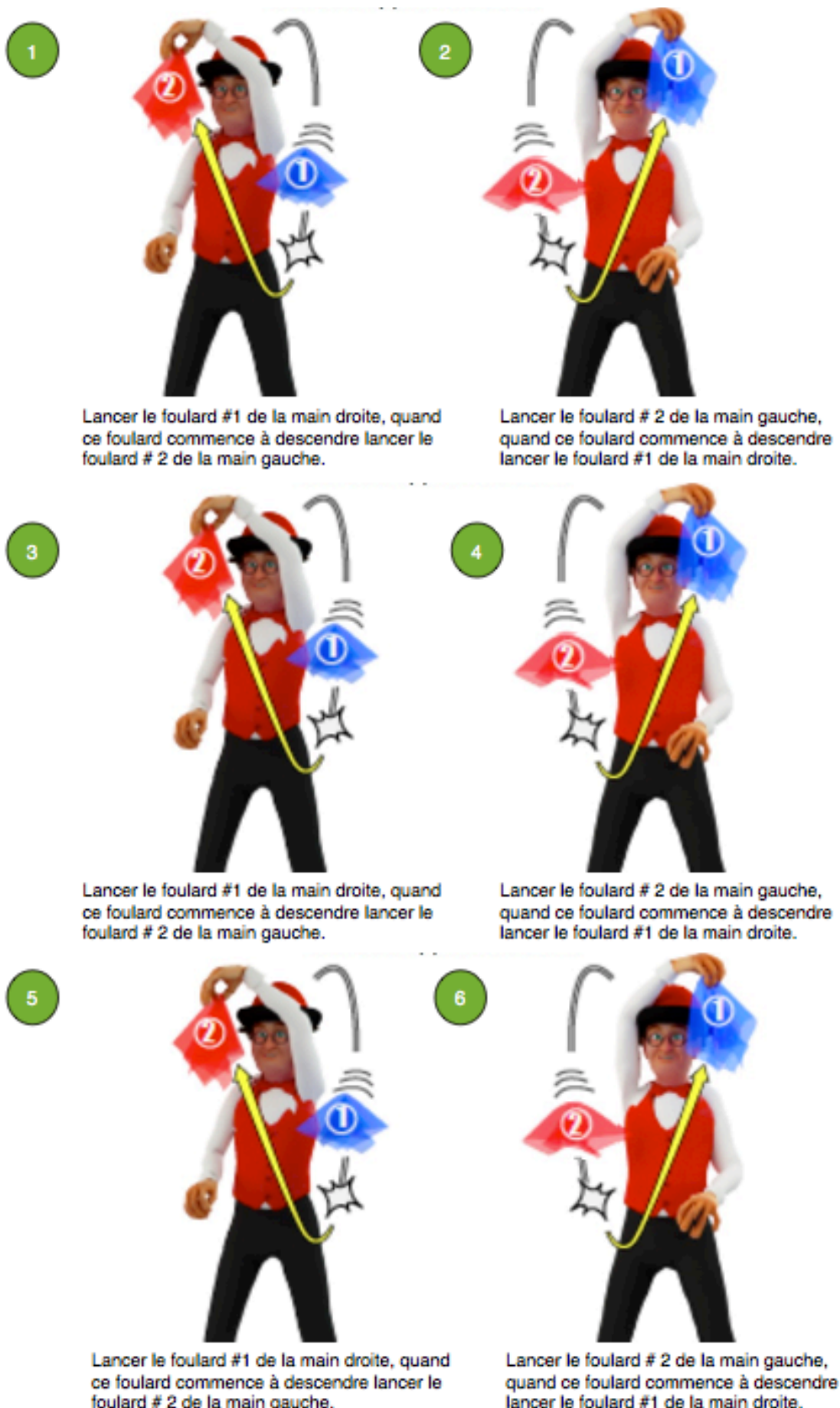
Alterner la main de départ

Faire une mini-pause de rétroaction après chaque lance, lance,
attrape, attrape

Attendent pour faire le second lancer que le premier foulard
descende un peu

Les lancers doivent être à la même hauteur plus haut que la tête

À quoi ça sert ? À comprendre et à assimiler le rythme



**Et ainsi de suite jusqu'à 8 lance-
lance, attrape-attrape.**

Étape 3 - 3 foulards

C'est la main qui a 2 objets qui commence...

Alterner la main qui commence.

Se rappeler que le quatrième lancer se fait avec le même foulard que le premier mais avec l'autre main.

Compter chaque lancer 1,2,3,4,5 aide pour le rythme.

On peut aussi nommer la couleur du foulard quand on le lance.

À quoi ça sert ? À savoir jongler



Commencer avec la main qui a deux foulards



Lancer le deuxième foulards quand le premier commence à descendre



Lancer le troisième foulard quand la deuxième commence à descendre



Relancer le premier foulard quand le troisième foulard commence à descendre



Relancer le deuxième foulard quand le premier foulard commence à descendre



Relancer le troisième foulard quand le deuxième foulard commence à descendre

Et ainsi de suite ...

C'est quoi ton record ?