

Apprendre à jongler avec 3 balles !	
1. Lance une balle en l'air, tape dans les mains et rattrape-la ! Combien de fois arrives-tu à taper dans les mains et rattraper la balle ? _____	
2. Lance la balle avec la main droite 20x. Si la balle tombe par terre, tu dois recommencer à zéro.	
3. Lance la balle avec la main gauche 20x. Si la balle tombe par terre, tu dois recommencer à zéro.	
4. Lance 2 balles en même temps avec les 2 mains et rattrape-les. Essaie au moins 30x	
5. Lance 2 balles alternativement avec les 2 mains et rattrape-les. Essaie au moins 30x	
6. Jongle avec 2 balles! Tu dois lancer croisé... Rythme: lancer – lancer – rattraper – rattraper - Essaie de ne pas changer de place avec les mains.	
7. Jongle avec 3 balles ! <p>Départ</p> <p>lancer</p> <p>lancer</p> <p>rattraper</p> <p>lancer</p> <p>rattraper</p> <p>Important :</p> <ol style="list-style-type: none"> Commencer avec la main qui tient 2 balles Lancer alternativement : droite – gauche – droite ... Lancer la prochaine balle, quand la précédente a atteint le point culminant Lancer croisé ! <p>Exercice :</p> <p>8. Lance les 3 balles et laisse les 3 tomber par terre!</p> <p>9. Lance les 3 balles et rattrape la dernière lancée !</p> <p>10. Lance les 3 balles et rattrape la 2^{ème} et la 3^{ème} lancée</p> <p>11. Lance les 3 balles et rattrape les 3 !</p>	