

Balles pour jongler

Matériel : tissus de couleur différentes, légumes secs (pois, fèves, riz...).

Couper deux morceaux du patron Balle, puis les assembler à la machine à coudre afin qu'ils soient imbriqués l'un dans l'autre (la position de départ des deux morceaux fait comme un "T"). Laisser une ouverture d'environ 2 cm pour pouvoir retourner la balle et la remplir avec les légumes secs. Coudre à la main pour fermer l'ouverture. Fabriquer 3 ou 4 balles. (Photo des balles 22K, rangée du haut)

Comment jongler :

Pour apprendre à jongler, on commence par envoyer une balle de la main droite à la main gauche et inversement. Il ne faut pas regarder ses mains, mais apprendre où sont positionnées les mains. Il faut essayer de lancer la balle toujours au même endroit.

Quand on est à l'aise avec une balle, on peut introduire la seconde balle. Il faut la lancer au moment où la première balle est à son point le plus haut en l'air. Ne pas s'en faire si les balles se cognent à l'occasion.

Maintenant qu'on est à l'aise avec deux balles, on peut introduire la troisième. On la lance quand la deuxième balle est à son point le plus haut en l'air. À ce moment-là, la première balle revient dans la main. N'essayez pas tout de suite de rattraper la première, mettez d'abord vos efforts pour envoyer la troisième balle au bon moment.

Après avoir pratiqué le lancer de la troisième balle pendant quelques temps, vous essayerez ensuite d'attraper les deux premières balles. Quand vous serez habile à lancer les trois balles et à attraper les deux premières, vous lancerez la première balle quand la troisième atteint son point le plus haut en l'air.

À ce moment-ci, tout ce que vous aurez besoin de faire, c'est de pratiquer, pratiquer et pratiquer encore!

Bonne chance :-)

Voir sur ce [lien](#) (en anglais) les instructions et des animations pour apprendre à jongler.

Balle :

