

Apprendre à jongler avec le jongleur vedette

Je m'appelle Kaspar et je suis jongleur passionné. En tant que jongleur professionnel, j'ai réalisé plus de 1000 spectacles et je me suis entraîné pendant des milliers d'heures.

Ici, tu peux acheter de bonnes balles de jonglage:

www.ballesdejonglage.ch

Dans ma boutique, vous trouverez uniquement des produits que j'ai testés et que je peux recommander en tant que professionnel. Vous y trouverez les meilleures balles de jonglage pour apprendre à jongler et mon guide de jonglage écrit spécialement pour les débutants.

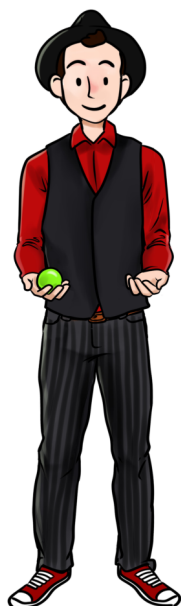
Je vous souhaite beaucoup de plaisir à jongler!

Kaspar Tribelhorn

www.starjongleur.ch / info@starjongleur.ch

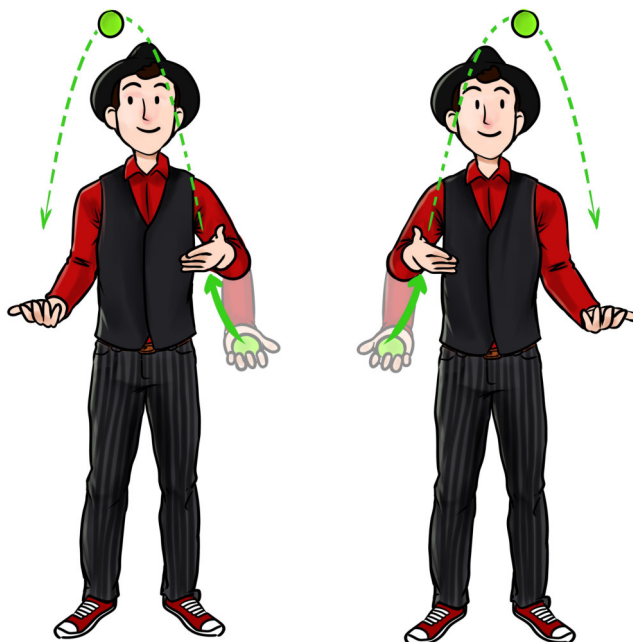
Préparation

- Trouve trois bonnes balles de jonglage. Tu peux aller sur www.ballesdejonglage.ch et commander un kit de débutant pratique.
- Prends une posture confortable et tiens-toi à peu près à la largeur des épaules. Maintiens le bras à un angle droit par rapport à l'avant-bras et relâche les épaules.
- Maintiens les bras droits vers l'avant et non en forme de V vers l'extérieur.



Exercice 1

- Lance une balle en alternant de la main droite à la main gauche et en arrière. La balle bat au-dessus de la tête.
- Pousse la balle avec l'avant-bras vers le bas et lance-la vers le haut. Attrape la balle à la même hauteur où tu l'as lancée. La hauteur de lancer est la même pour les deux mains.
- Fais une petite pause entre les lancers.



Conseils du jongleur vedette

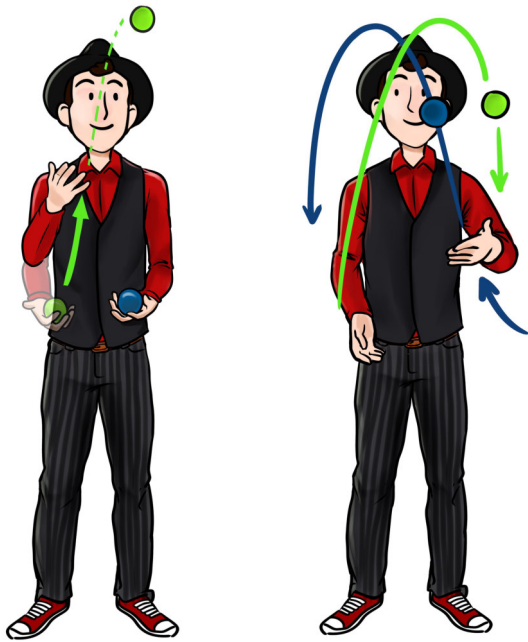
- Mets-toi devant un lit, tu n'auras pas à te pencher pour ramasser les balles.

Conseils du jongleur vedette

- Regarde le sommet de la trajectoire, pas tes mains.
- Dis «un – deux», «gauche – droite» ou «hip – hop» à chaque lancer, ça t'aidera à trouver le bon rythme dans les exercices ultérieurs.

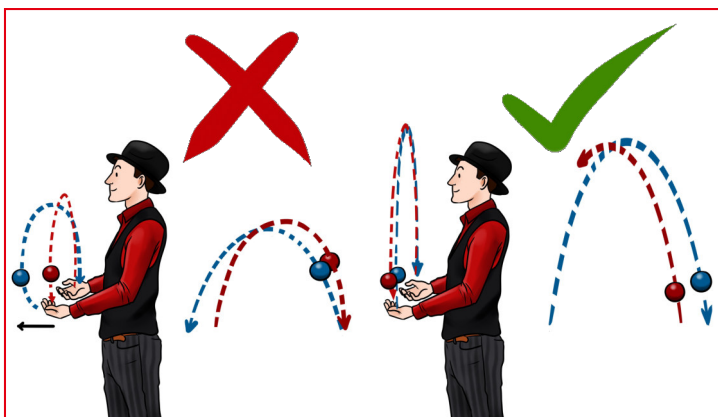
Exercice 2

- Tiens une balle dans chaque main. Lance d'abord avec ta main forte. Quand la balle a atteint le point le plus haut de la trajectoire, tu lances la seconde balle.
- Lance les deux balles à la même hauteur, passer la balle «vers le bas» est interdit.
- Quand tu as attrapé les deux balles, tu changes et tu lances d'abord avec ta main faible. Fais une petite pause entre les deux.



Conseils du jongleur vedette

- Dis «droite-gauche, gauche-droite» ou «hip-hop, hop-hip» à chaque lancer.
- Si tu ne réussis pas encore l'exercice 2, fais l'exercice 1 dix fois et essaie à nouveau.



Important

- Au moment de lancer, assure-toi que tu envoies une balle sous l'autre. Ta main ne devrait pas faire de mouvement vers l'avant.
- Pour commencer, lance les balles assez haut. Avec des lancers légèrement au-dessus de la tête, tu as amplement le temps d'éjecter les balles à l'intérieur.

Exercice 3

- Tiens deux balles dans ta main forte et une dans ta main faible.
- Lance de la main forte la balle qui se trouve devant. Lorsque la première balle est en haut, lance la deuxième balle de l'autre main. Quand celle-ci est à nouveau en haut, tu lances la troisième balle de la première main.
- Laisse tomber les balles lors des premiers essais. Concentre-toi uniquement sur le lancer, et non sur la réception. Compte à haute voix à chaque lancer.



Conseils du jongleur vedette

- Si tu parviens à réaliser trois lancers à un rythme régulier, commence à attraper les balles.
- Si tu arrives à lancer et à attraper trois lancers en toute sécurité, monte à quatre, puis à cinq, etc.

Entraînement

- Si tu t'entraînes quelques minutes par jour, tu pourras bientôt jongler avec trois balles.
- Si un exercice ne fonctionne pas encore, fais une pause et répète l'exercice précédent.
- Si les balles volent vers l'avant et que tu dois courir après, lance les balles un peu plus tard.
- Ne fais pas de trop longs passages pour commencer. Il vaut mieux faire peu de lancers et être certain d'attraper les balles plutôt que beaucoup de lancers et que les balles tombent.
- Ici, tu peux acheter de bonnes balles de jonglage: www.ballesdejonglage.ch