Jonglage foulards basiques

Cirque • Collège 6e/5e • CA3

Objectif

Lancer et rattraper des foulards sans les faire tomber

But

Reussir 10 lancers consecutifs

Thème

Decouvrir differentes familles d'actions : jonglage, equilibre, expression corporelle

Organisation et rôles

Binome: 1 jongleur, 1 observateur compteur; inversion toutes les 2 min — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Zone degagee, foulards souples, 1 jongleur par espace

Consigne

Zone 3×3 m, lancer 1 foulard en cloche et le rattraper proprement avec la main opposee. +1 point par lancer reussi, objectif 10 points.

Critères de réalisation

- Bras lances vers le haut
- Trajectoire controlee
- Rattrape sans chute

Critère de réussite

≥ 10 rattrapes consecutifs

Matériel

Foulards leger 1 par eleve, plots pour zones

Variables de différenciation

- Nb foulards 1–3
- Taille zone 2–4 m
- Temps 1–3 min