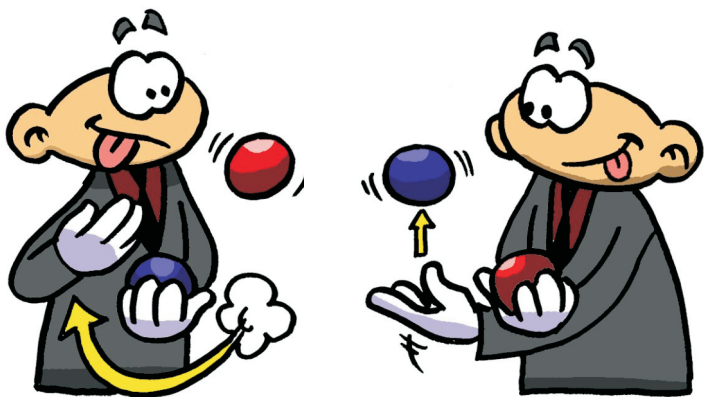


Apprendre à jongler avec Jongloro



Un guide clair

**Amusant, original,
différent de tous les autres!**



Bonjour!

Je suis véritablement ravi de pouvoir t'aider à apprendre à jongler. Dans les pages suivantes, je vais d'abord te montrer quelques exercices pour jeter et rattraper, déjà avec une et deux balles avant que tu puisses ensuite lancer et rattraper sûrement trois balles. Je suis toujours très content d'apprendre aux autres comment jongler avec trois balles. Qu'on soit petit ou grand, mince ou corpulent, jeune ou moins jeune, cela ne joue aucun rôle. N'importe qui peut vraiment apprendre à jongler. Avec cette méthode d'apprentissage, des milliers d'enfants et d'adultes de différents pays ont appris à jongler avec trois balles en un temps record. Je te souhaite beaucoup de plaisir et de succès,

Jongloro


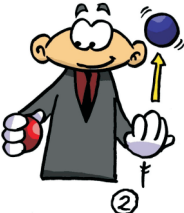


Contenu

La présente publication fait l'objet d'une protection juridique. Tous droits déposés. L'utilisation des textes et des graphismes n'est possible que par l'accord écrit de l'éditeur.

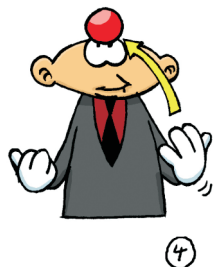
Editeur:
Stephan Ehlers
Auteur:
Gabriele Ehlers
Illustrations:
Marvin Clifford

ISBN:
978-3-940965-60-8

Maison d'édition:
FQL Publishing, Munich
www.fql-publishing.com

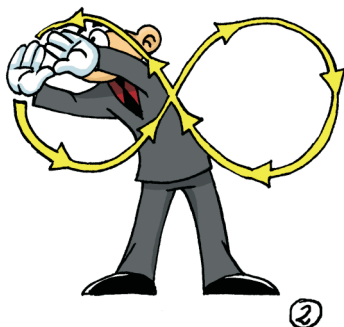
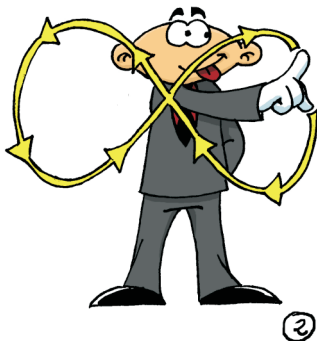
		Page
	Exercice 01	4
	Exercice 02	5
	Exercice 03	6
	Exercice 04	7
	Exercice 05	8
	Exercice 06	8
	Exercice 07	9
	Exercice 08	10
	Exercice 09	11
	Exercice 10	12
	Exercice 11	12
	Exercice 12	13
	Exercice 13	14
	Exercice 14	15
	Exercice 15	16
	Exercice 16	17
	Exercice 17	18
	Exercice 18	19
	Exercice 19	19
		Exercice 20
Exercice 21		20
Exercice 22		21
Exercice 23		22
Exercice 24		23
Exercice 25		24
Exercice 26		25
Exercice 27		26
Exercice 28		27
		Exercice 29
	Exercice 30	29
	Exercice 31	30
	Exercice 32	31
	Exercice 33	32
	Exercice 34	33

Exercice 01



Lancer une balle de la main droite dans la main gauche et de la main gauche dans la main droite. Enchaîner alors les lancers "droite" "gauche". Maximum à hauteur du front encore mieux à hauteur des yeux!

Exercice 02



Tu dessines d'abord un „Huit horizontal“ en l'air avec le doigt ... sur un tableau imaginaire. D'abord avec une main, puis avec l'autre main ! Tu redesses ensuite un „Huit horizontal“, mais cette fois avec les deux mains. Tu tiens les mains comme te montre JONGLORO dans l'illustration du bas (à gauche): Pouce et index ensemble...et tu portes ton regard dans ce trou pendant l'exercice. Le grand „Huit horizontal“ du début (voir illustration) devient ensuite toujours plus petit. Il est important de faire au moins dix révolutions. Cet exercice active les voies nerveuses entre les parties gauche et droite du cerveau.

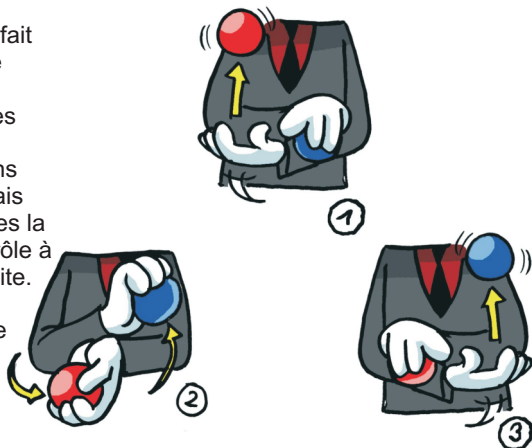
Exercice 03



L'exercice 03 fonctionne comme l'exercice 02 ... mais avec une balle. La balle dessine maintenant le „Huit horizontal“ en l'air. Il est important de lancer la balle haut et loin à l'extérieur afin que les bras attrapent la balle en hauteur et à l'extérieur pour la diriger ensuite vers le milieu d'où elle est relancée dans l'autre direction.

Exercice 10

Cet exercice te fait passer à l'étape suivante. Les mouvements des mains sont les mêmes que dans l'exercice 09 mais en plus, tu lances la balle à tour de rôle à gauche et à droite. La main du bas lance et rattrape la balle.

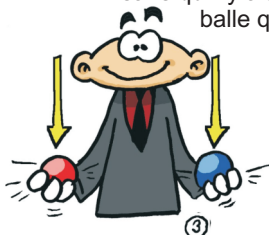
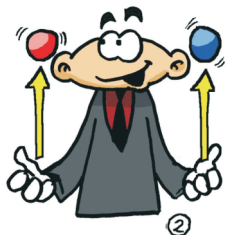


12 Exercice 11

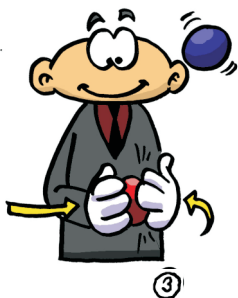
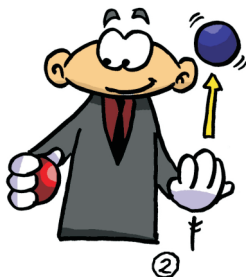
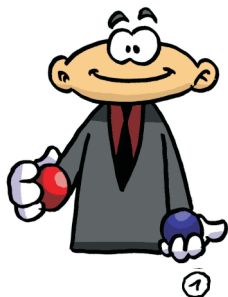


Tu lances les deux balles le plus parallèlement possible.

Tu gardes les mains près l'une de l'autre, il sera plus facile de rattraper. Lance maximum à hauteur des yeux et veille à rattraper en silence, c-à-d. si possible sans qu'il y ait un bruit de balle qui s'écrase.

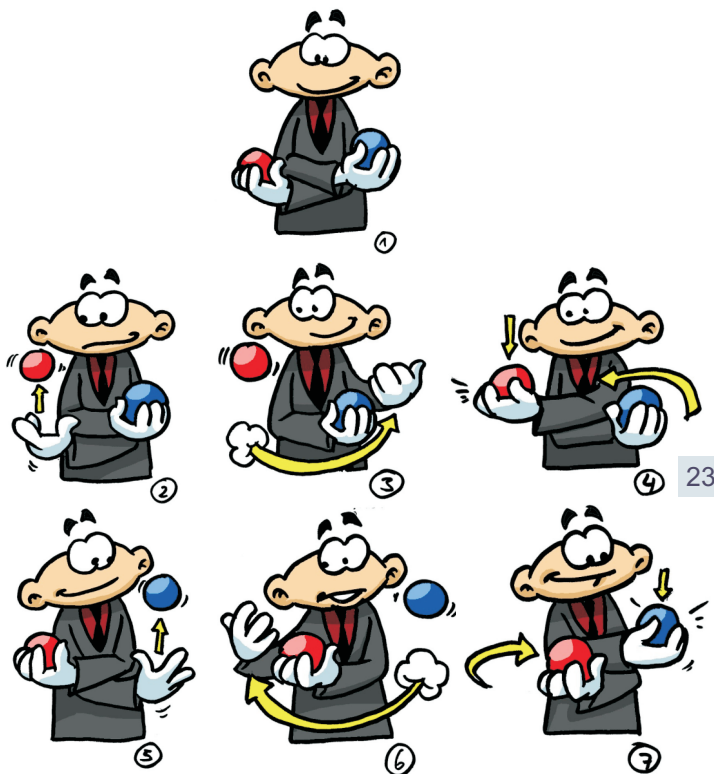


Exercice 12



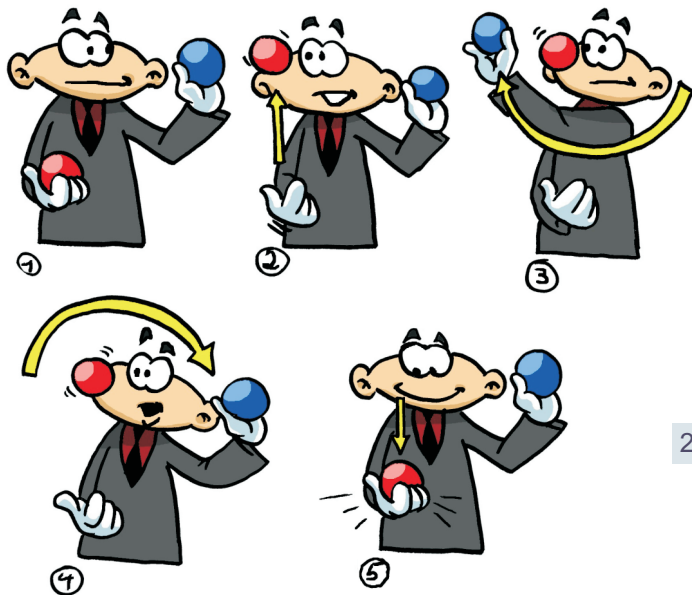
Le „secret“ de cet exercice est de lancer avec la main gauche tout en mettant le bras droit en mouvement. Ces deux mouvements doivent se faire simultanément. La main gauche lance la balle à la verticale pendant que la main droite rejoint simultanément la paume de la main gauche. Lorsque la balle est au zénith (au + haut) (et commence à redescendre), c'est le moment où la main droite retourne dans la position initiale avec l'autre balle.

Exercice 24



Cet exercice combine les exercices REHORULI 22 et 23. Si tu sais faire les exercices 22 et 23, tu arriveras très facilement à faire celui-ci. Même si beaucoup de mouvements se croisent, cet exercice te semblera harmonieux et rythmique. Le bras du bas lance en premier la balle est rattrapée au-dessus de l'autre bras. Les bras gardent leurs positions après le lancer et le rattrapage. Maintenant, l'autre bras est en dessous, c'est donc cette main qui lance la balle... et ainsi de suite.

Exercice 30



Tu fais là le même exercice - seulement à l'inverse. A gauche, tu „dessines“ le „cercle“ en l'air. A droite, tu lances la balle bien droite vers le haut et la rattrapes. Le lancer se fait au plus tard à hauteur du nombril jusqu'à max. la hauteur des yeux. Le bras gauche fait un cercle à l'inverse des aiguilles d'une montre. Le bras droit lance la balle vers le haut lorsque le bras gauche est en bas.

Si cet exercice te pose de gros problèmes, regarde les exercices 14 et 15. Ces exercices comportent la partie difficile des exercices 29 et 30.

Apprendre à jongler, c'est comme apprendre à faire du vélo. Pas facile. Mais c'est énormément divertissant. Il faut "tenir le coup": Les gagnants sont ceux qui continuent là où s'arrêtent les perdants.

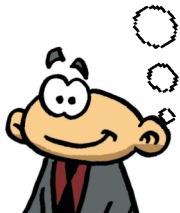


Je peux apprendre au rythme qui me convient.

Jongler est le meilleur entraînement pour le cerveau. Ça me plaît.

34

Jongler est une super méthode pour re-(découvrir) la joie d'apprendre et de transformer étape par étape le manque d'assurance en assurance. Les effets pour l'école et le travail sont positifs.



© Stephan Ehlers, REHORULI®,
www.rehoruli.eu

Auteur: Gabriele Ehlers

Illustrations: Marvin Clifford

ISBN 978-3-940965-60-8

Maison d'édition: www.fql-publishing.com