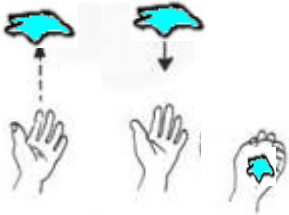




# LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 10 Maternelle cycle 2

## Le cirque à la maison : Jonglage avec un foulard

### Lance attrape bonne main



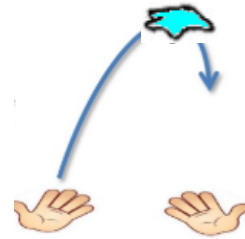
Je lance la balle avec ma main favorite (droite si je suis droitier, gauche si je suis gaucher). Je lance 10 fois et je rattrape 10 fois.

### Lance attrape de l'autre main



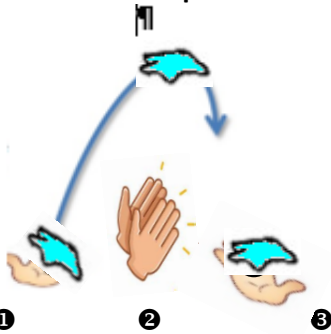
Je lance la balle avec mon autre main (gauche si je suis droitier, droite si je suis gaucher). Je lance 10 fois et je rattrape 10 fois.

### D'une main à l'autre



Je lance la balle de ma main droite vers ma main gauche. Puis je lance de ma droite vers ma main gauche avec mon autre main (gauche si je suis droitier, droite si je suis gaucher). Je lance 10 fois de chaque côté.

### D'une main -clap- à l'autre



**1 lance** Je lance la balle de ma main gauche vers ma main droite. Je tape mes deux mains **2 CLAP** puis j'attrape la balle de la main droite. Et puis je change de sens. **3 attrape**

### Par dessous la jambe



Je lance la balle d'une main à une autre en passant sous une jambe. Je lance main droite, je passe sous la jambe droite et j'attrape de la main gauche. Puis je change. Je m'entraîne 10 fois de chaque jambe

### Dans le dos



Je lance la balle dans le dos avec ma droite et je l'attrape de la main gauche. Puis je lance main gauche dans le dos et j'attrape avec ma main droite.

### Je fais un enchaînement

[Petite vidéo de jonglage à une balle](#)

J'enchaîne tous les mouvements. Pour cela regarde avant la vidéo. Tu peux essayer de te filmer.