

Jongler

Seul, en famille ...

Consignes : en extérieur ou dans son garage en respectant bien les consignes de sécurité.

MATERIEL

1 ballon ou 1 balle de tennis ou de ping-pong ou un ballon de baudruche ou une paire de chaussettes roulée en boule ...

Vous pouvez jouer

Ou

Avec un dé



Avec la « roue de la fortune »



1- Lance le dé

1) D'abord un peu de bricolage ...

Regarde la fiche : « Notice de construction de la roue de la fortune »
Puis fais tourner la roue...

2) Regarde maintenant :
Le tableau des épreuves n°1
« Jouer avec un dé »

2) Regarde maintenant :
Le tableau des épreuves n°2:
« Jouer avec la roue de la fortune »

3) Règle du jeu

- Prépare ton matériel : un ballon, une raquette, une balle
- lance le dé et regarde le numéro correspondant sur le tableau n°1
- Essaie de réaliser l'exercice qui est demandé
- Inscris ton score puis relance le dé.

Lorsque tu as fini de construire la « roue de la fortune », tu vas pouvoir commencer à jouer.
- Prépare ton matériel : un ballon, une raquette, une balle
- Fais tourner la roue et regarde le numéro qui se trouve en face de la flèche
- Regarde maintenant le tableau des épreuves n°2 et essaie de faire ce qui est demandé
Si tu réussis, marque ton score dans la case (dernière ligne du tableau) puis refais tourner la roue.

4- Quelques conseils

- Si les épreuves sont trop **faciles** tu peux :
- réduire le nombre d'essais
- augmenter le nombre de jongles

Si les épreuves sont trop difficiles tu peux :
- Augmenter le nombre d'essais
- Réduire le nombre de jongles
- prendre un ballon (balle) plus léger (ex : un ballon de baudruche)