

Les jongles

MANIABILITÉ



Objectifs

Se mettre à distance par rapport au volant.
Lire la trajectoire du volant.
Dissocier la tête et le tronc pour suivre le volant des yeux.
Développer une amplitude en fin de geste avec une mobilisation du poignet.

But pour l'enfant

Réaliser le plus de jongles possibles. Etablir un record.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Tout le groupe.
- Le groupe fonctionne en autonomie.

Le matériel :

- 1 raquette par joueur.
- Volants, balles en peluche, ballons de baudruche.

Consignes

L'élève tente de faire un maximum de jongles.

Variables

- Jongler en coup droit et en revers.
- Varier la hauteur des trajectoires.
- Réaliser des jongles à 2 avec une raquette (se décentrer du volant pour récupérer la raquette dans la main de son partenaire).

Veiller à

- Eloigner le coude du buste et fléchir légèrement le bras.
- Utiliser la prise universelle en coup droit et la prise revers (positionnement du pouce sur le grand méplat).
- Relâcher la main sur le grip et utiliser les doigts.
- Réduire la préparation de frappe : la raquette ne passe pas en arrière du corps.
- Favoriser une amplitude en fin de geste avec une mobilisation du poignet.