JONGLERIE de BALLES avec GABZY

Regardez votre balle.

POSTURE



Assurez-vous que :

- vos bras sont à 90 degré;
- vos paumes sont vers le ciel;
- vos jambes sont à la largeur de vos épaules.

1 BALLE



Placez la balle devant le nombril.



Lancez la balle au-dessus de la tête.



Attrapez à l'extérieur du corps à la hauteur des hanches.

Faites l'exercice de la main droite et de la main gauche.

LOISIR ET SPORT MONTÉRÉGIE
GABZY MON CIRQUE
Avec la participation financière de : Québec

JONGLERIE de BALLES avec GABZY

Les coudes et les mains ne doivent pas avancer.

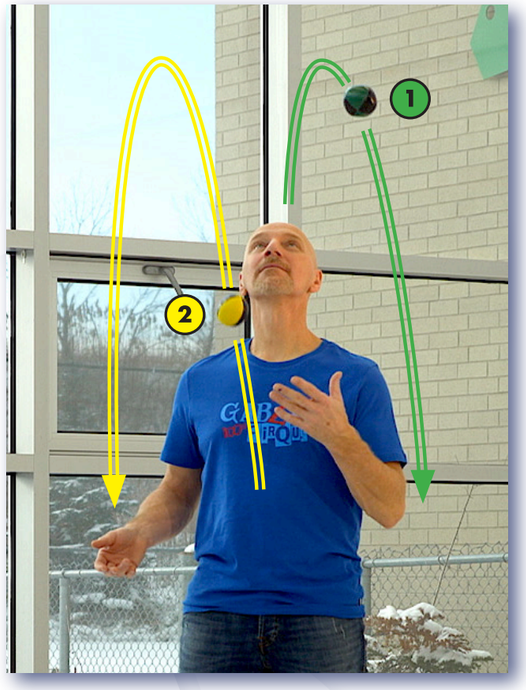
2 BALLES



Pour l'exercice lance-lance-attrape-attrape, placez la main dominante devant le nombril.



Lancez la 1re balle au-dessus de la tête.



Lancez la 2e balle lorsque la 1re balle commence à descendre.



Attrapez à l'extérieur du corps.

Faites l'exercice de la main droite et de la main gauche.

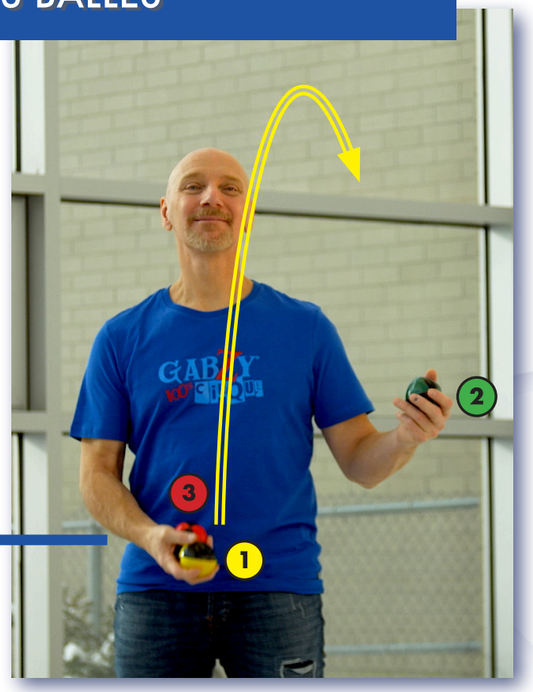
LOISIR ET SPORT MONTÉRÉGIE
GABZY 100% CIRQUE
Avec la participation financière de :
Québec

JONGLERIE de BALLES avec GABZY

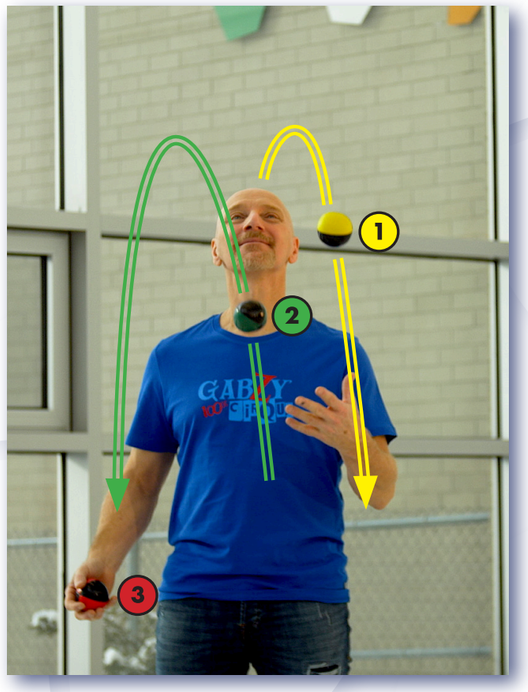
Essayez de ne pas bouger les pieds.

3 BALLES

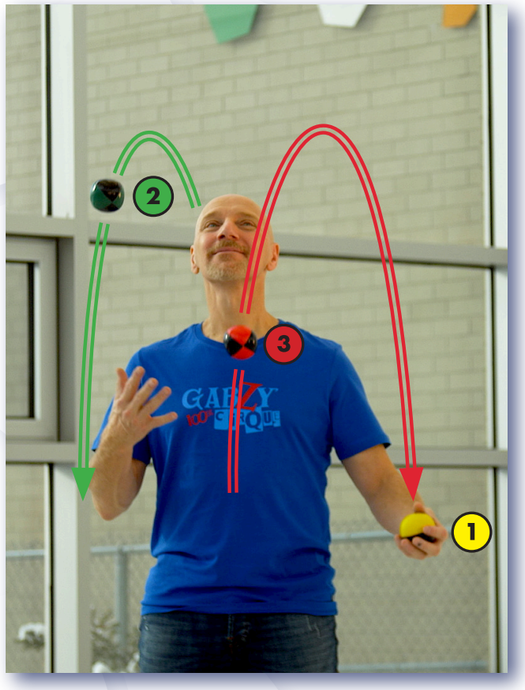




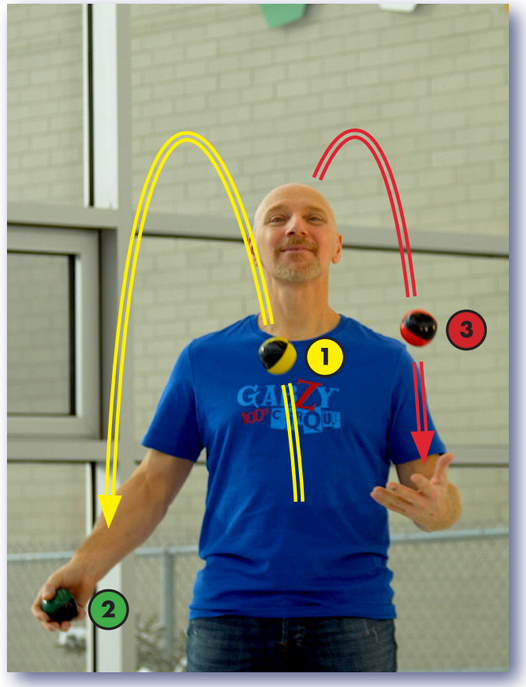
Placez deux balles dans votre main dominante et placez celles-ci devant le nombril.
Lancez la 1re balle au-dessus de la tête.



Lancez la 2e balle lorsque la 1re balle commence à descendre.



Lancez la 3e balle lorsque la 2e balle commence à descendre.



Lancez la 1re balle lorsque la 3e balle commence à descendre et ainsi de suite.

LOISIR ET SPORT MONTÉRÉGIE
GABZY KID'S CIRQUE
Avec la participation financière de : Québec