JONGLERIE de QUILLES avec GABZY

Plus vous donner du poignet, plus il aura de la rotation.

POSTURE



Prenez la quille au centre du manche.
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 QUILLE



Placez la quille devant le nombril.
Le bras gauche est parrallèle au bras droit.



Lancez la quille à la hauteur de la tête.
La quille fait une roration.



Attrapez à l'extérieur du corps.

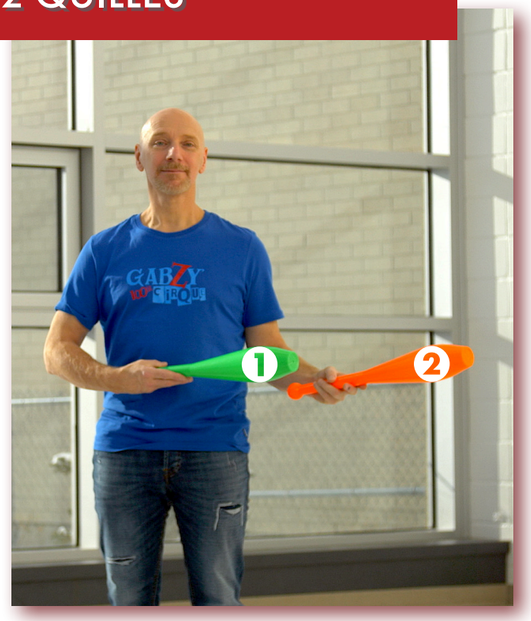
Faites l'exercice de la main droite et de la main gauche.

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

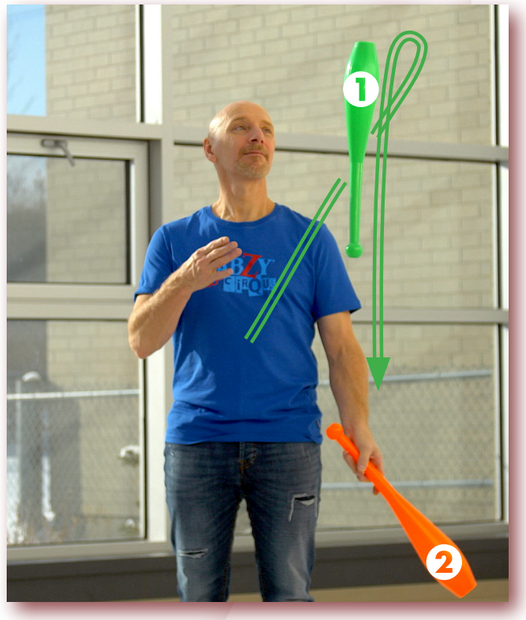
JONGLERIE de QUILLES avec GABZY

Les coudes et les mains ne doivent pas avancer.

2 QUILLES



Avec une quille dans chaque main, placez la main dominante devant le nombril.
Les deux bras sont parrallèles.



Lancez la 1re quille à la hauteur de la tête.



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



Attrapez à l'extérieur du corps.

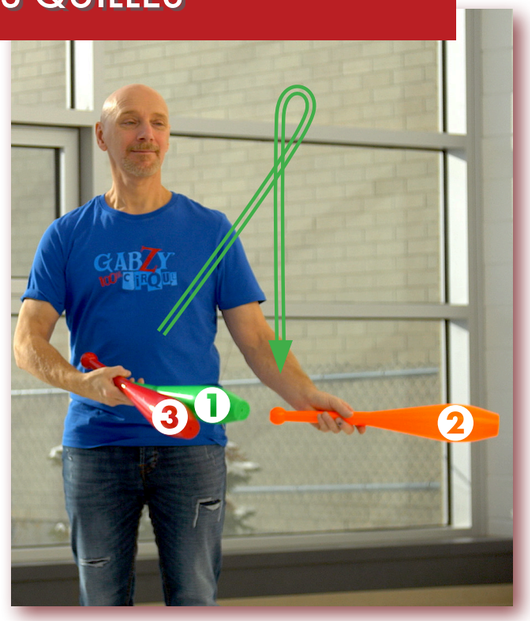
Faites l'exercice de la main droite et de la main gauche.

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

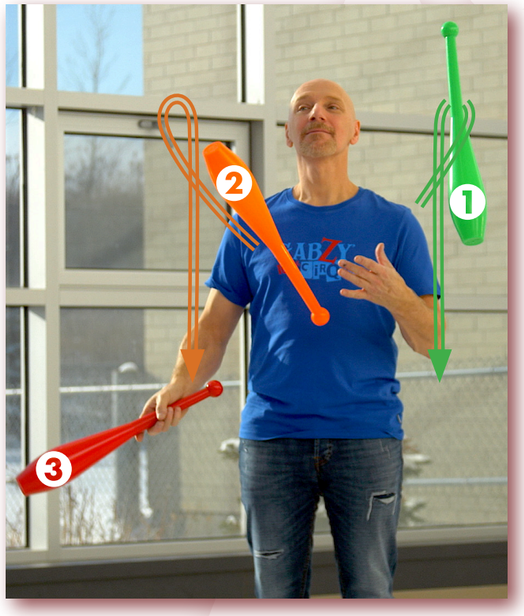
JONGLERIE de QUILLES avec GABZY

Échapper fait partie de l'apprentissage.

3 QUILLES



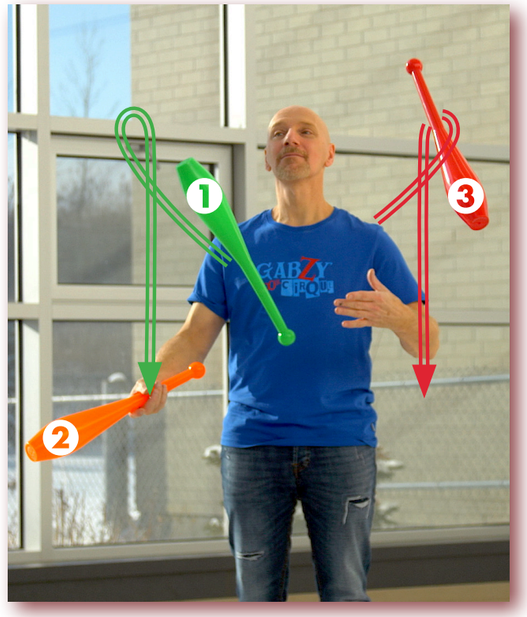
Placez deux quilles dans votre main dominante et placez celle-ci devant le nombril. Lancez la **1re quille** à la hauteur de la tête.



Lancez la **2e quille** lorsque la **1re quille** commence à descendre.



Lancez la **3e quille** lorsque la **2e quille** commence à descendre.



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

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