

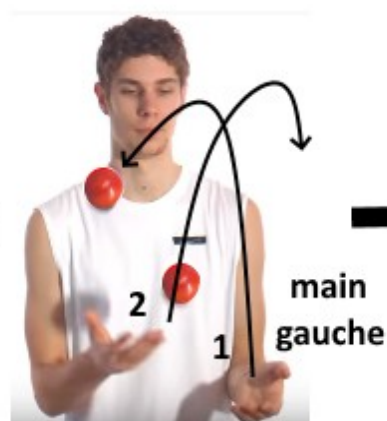
Progression d'apprentissage CASCADE à TROIS BALLES



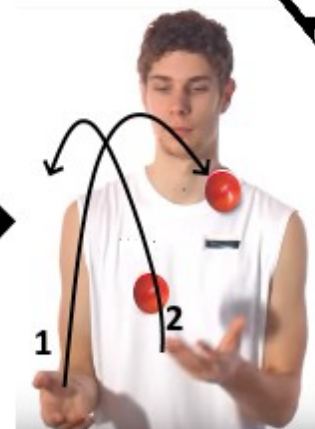
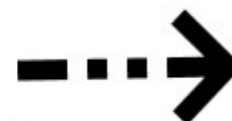
1) lancer une seule balle d'une main à l'autre (frapper dans ses mains quand la balle est en l'air)



2) lancer deux balles dans une seule main (en les lançant sur le côté)



3) une balle dans chaque main : lancer la balle avec la main gauche en premier. Ensuite, lancer la balle de la main droite.



4) idem point 3) en lançant d'abord la balle de la main droite



CONSEIL N°1
Entraîne toi régulièrement

CONSEIL N°2
Prends le temps de bien maîtriser une étape avant d'en changer

CONSEIL N°3
Priviliégie les chaussettes en boule aux mandarines
...



7) Répéter, répéter, répéter, répéter, répéter,...jusqu'à ce que le mouvement devienne fluide



6) idem 5) en rajoutant la troisième balle dans l'élan Lancer la balle 1 juste avant d'attraper la balle 2



5) idem en tenant une troisième balle dans sa main (lancer la balle placée au bout des doigts ; les droitiers commencent avec 2 balles dans la main gauche)