

LES FAMILLES D'ACTION

D'après Bruno ARMENGOL

Comment inventer ses propres figures

utiliser le corps,

faire tourner l'objet
dans différents plans

lancer rattraper

maintenir en équilibre

faire rouler

trouver des points de
blocage

varier la hauteur,
l'amplitude des actions

varier les départs et les fins
d'enchaînement

faire rebondir

utiliser, passer
par le sol

varier les positions du jongleur
(debout, assis, 4 pattes, allongé, à
genou, ...),

échanger à plusieurs un ou
plusieurs objets :
○ se les faire passer,
○ voler celui de l'autre.