

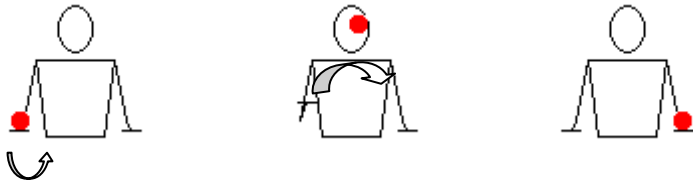
# Jonglage à une balle

## Ascenseur 1 balle

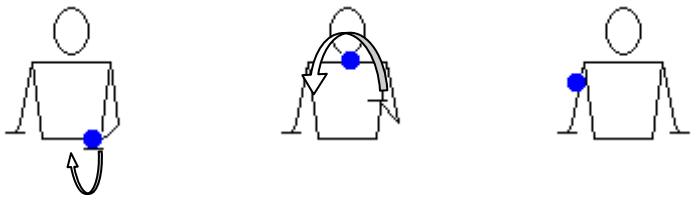
<http://eps.roudneff.com>



## Lancer de la main droite à la main gauche



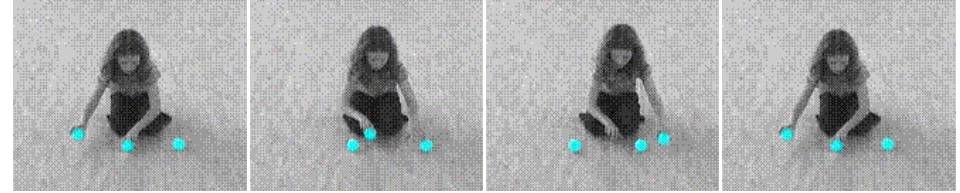
## Lancer de la main gauche à la main droite



# Jonglage au sol

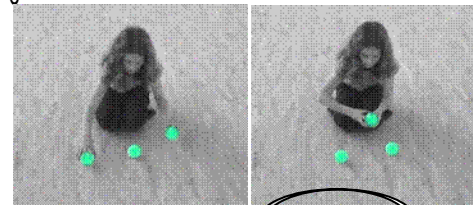
## La cascade à 3 balles.

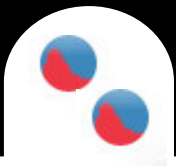
On fait rouler par le milieu et on récupère par l'extérieur.



## La douche

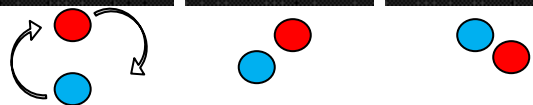
On pose chaque balle les unes à la suite des autres en les faisant rouler toutes dans le même sens.



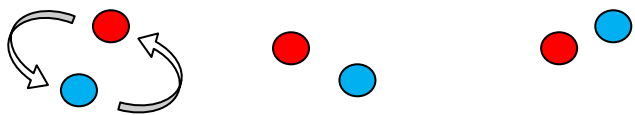
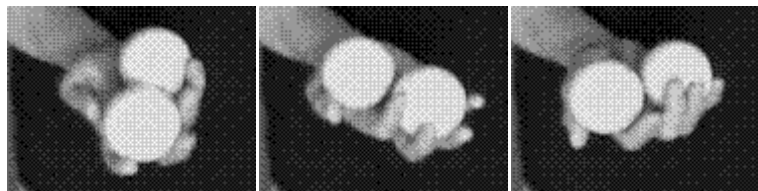


# Les rotations à 2 balles

Dans un sens :



Dans l'autre sens :



# Jonglage à une balle

Cascade 1 balle

