

JONGLAGE

Foulards

- Mains en pronation
- Prise milieu de foulard (pas par la pointe)
- Mouvement ample vers le haut
- Lancer devant soi, mains toujours en pronation



- Colonnes et cascades à 1, 2 puis 3 foulards
- Souffler sous le foulard pour le maintenir en l'air
- Tester différentes façon de vous déplacer avec le foulard