

JONGLAGE

Massues

- Tenue fermement milieu de manche
- Imprimer 1 rotation à chaque lancer
- Rattraper milieu de manche



- 1 ou 2 massues ; colonnes et cascades
- 1 massue en équilibre sur main, front, menton
- Assis au sol, genoux pliés, laissez la massue rouler le long des tibias