

Les Bolas . . . Comment commencer ?

LES BASES

1 / Rotation sens normal (noté b) :

Ce mouvement, qui n'est pas réellement une figure, est celui de base.

Il consiste à faire tourner vos bolas, de l'arrière de votre corps, vers l'avant. En langage de jonglerie, cette figure est une : 1b, le "b" désigne le nombre de tour que fait votre bolas de chaque coté.

Quelques conseils quand même: essayez de garder vos bolas les plus parallèles possibles...et vos poignets les plus souples possible.

2 / Rotation sens reverse (en sens inverse, noté b-) :

Ce mouvement est le même que le précédent mais dans le sens contraire.

3 / Rotation décalée :

Le but de ce mouvement est de faire tourner vos bolas avec un angle de 180°. En fait, lorsque vous avez un poignet tourné vers le bas, l'autre est tourné vers le haut et vice et versa.

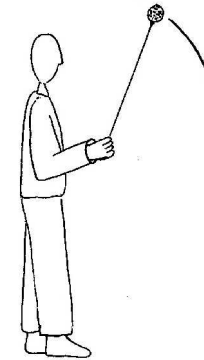
Conseil: Entraînez-vous avec votre bras le plus faible. Pour les droitiers: le gauche, et pour les gauchers: le droit.

4 / Le croisé (devant soi) en b:

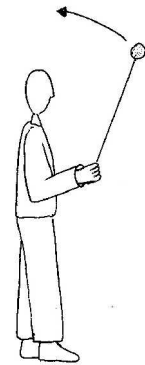
Commencer par faire tourner vos bolas en "rotation sens normal". Puis lorsque les deux bolas sont au dessus de vous, croisez simplement vos bras, laissez les bolas faire un tour de part et d'autre de votre corps et décroisez les bras.

Remarque: Faites attention à votre tête au début... quand ça tape, ça tape fort...

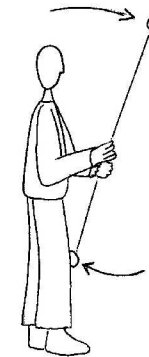
1 / sens normal
(b)



2 / sens reverse
(b-)



3 / Rotation décalée



4 / Le croisé

