

## ***Petite trame pour un travail avec les BOLAS***

Voici, proposée en linéaire, une trame afin de vous permettre d'écrire une progression sur les bolas ou les pois (kiwidos et autres).

Pour ce qui est de la technique se référer à :

<http://artsducirque.canalblog.com/archives/2010/09/10/17712403.html>

Le blog est régulièrement mis à jour, alors n'hésitez pas à aller le visiter ! Vous pouvez aussi y poster vos remarques, questions, commentaires ou compte rendu d'expérience.

### *1 / Premier travail : avec 1 bolas.*

Faire tourner la bolas sur le côté droit:

- en sens normal ou cercle avant
- en sens inverse ou cercle arrière
- en croisant devant soi

Les bras sont près du corps et les poignets à peu près à la hauteur de la ceinture. Il y a un mouvement des doigts et des poignets qui accompagne la rotation des bolas.

Au niveau du coude, le bras fait (à peu près) un angle de 90°.

On refait le même travail avec le côté gauche. Ne pas oublier de travailler les 2 côtés !

On vérifie bien que les bolas tournent dans un plan vertical, sur le côté et pas devant soi !

### *2 / Second travail : avec 2 bolas.*

Faire tourner, sur les côtés, les 2 bolas, une dans chaque main. Les plans de rotation sur chacun des côtés sont verticaux et aucune des 2 bolas ne doit (pour l'instant) passer devant soi !

On recommence alors les exercices :

- en sens normal ou cercles avant
- en sens inverse ou cercles arrière

Les bolas peuvent tourner en même temps ou en décalé.

Ensuite, on peut les faire se croiser devant soi, les 2 en même temps, en sens normal. C'est la figure de base la plus facile à réaliser (avec le papillon).

### *3 / Troisième travail : avec 1 ou 2 bolas.*

L'enfant va expérimenter d'autres plans de rotation, d'autres façons de faire tourner ses bolas. On peut les noter et les coder pour s'en souvenir.

On va lui montrer des figures un peu plus difficiles (il en aura découvert certaines) :

- le papillon
- passage devant / derrière
- weave
- dans le dos
- retournement
- ... etc

### *4 / Pour finir ou en complément : le spectacle ; donc, la construction d'un petit enchainement.*

C'est une chose importante à faire car on ne jongle pas pour savoir jongler mais pour exprimer des idées, des sentiments, ...

Certaines bolas ou kiwidos ont des foulards accrochés ce qui rend très visuel la rotation. Du coup, et même avec peu de technique, on peut exprimer une idée, une image, un sentiment, ... Laissez parler votre IMAGINATION . . .

Par exemple, avec des bolas avec des foulards de couleur bleue, les vagues de la mer...