

Todolist - date de début :

n°	figure	note	B	N / 10	OK ?
1	cascade (C) (3)	Figure de base. Expérimenter différents temps de saisie (min, max) et hauteurs (au moins 3). Variations : patte de chat, pingouin, dans le dos, ...	3	2	
2	Serpent (303)	Les balles se suivent	2	2	
3	Une main	Trajectoire classique, inverse puis en colonnes	2	2	
4	tennis	Une balle semble avoir la même trajectoire qu'une balle de tennis	3	2	
5	Duel (501)	assez compliqué pour un débutant. Try after : 70111	2	3	
6	(C) inverse	étape fondamentale pour la MM	3	4	
7	Douche	Les balles sont lancées avec la main forte ou la main faible	3	4	
8	441	boite non synchronisée. Versions : rotation des 4, normale ou inverse	3	4	
9	takeouts	(à tort barrage de Burke) Les bras décrivent de grands cercles	3	4	
10	Weave	Des S dans un 423, libraryofjuggling.com/Tricks/3balltricks/Weave.html	3	4	
11	Départ - Fin	lancer groupé dans le dos par dessus l'épaule opposée ou adapter version 4B – Hopstop	3	4	
12	moulin	Les balles semblent décrire des cercles	3	5	
13	Mills' mess (MM)	Les mains se croisent et se décroisent en permanence	3	5	
14	MM + moulin	On mélange ici la MM et le moulin	3	5	
15	MM + (C) inverse	On mélange ici la MM et la cascade inverse	3	5	
16	MM + douche	On mélange ici la MM et la douche	3	5	
17	MM avec jambe	Les lancers 3 et 6 se font plutôt sous la jambe pliée	3	5	
18	Rouleau de Ric (52233)	Sur la base d'une MM : après les lancers 3 et 6, les avant bras restant croisés, les mains tournent autour d'un axe D reliant les coudes : les mains se retournent vers le sol en s'éloignant d'abord du corps, s'en rapprochent en faisant un tour autour de D puis retrouvent leur position initiale	3	5	
19	Lettres U, O, ...	Lancers simultanés, la troisième balle forme des lettres	3	5	
20	Douche + serpent	douche alternée avec serpent	3	5	
21	Orka mess	Lancers simultanés sur une même verticale	3	5	
22	531	compliquée car 3 hauteurs différentes	3	5	
23	box	Lancers simultanés et perpendiculaires. Variation : extended box	3	6	
24	Boston shuffle	on lance les balles en direction de l'autre main, vers le bas et en diagonale	3	6	
25	Serpent (50505)	Les balles se suivent	3	6	
26	Rubenstein's rev.	C'est une figure complexe et très visuelle (52233)	3	6	
27	Romeo's revenge	tout aussi compliquée (52233)	3	6	
28	fontaine	Les lancers se font de l'extérieur vers l'intérieur (async ou sync)	4	6	
29	fontaine inverse	Les lancers se font de l'intérieur vers l'extérieur	4	7	
30	fontaine mixte	Chaque main décrit des cercles dans le même sens	4	7	
31	fontaine colonnes	trajectoires verticales	4	7	
32	Tennis (534)	Dans une fontaine, insérer des 53 (faire passer le 5 au-dessus)	4	7	
33	départ	posées sur les avant-bras joints, lancer et récupération en fontaine inverse	4	7	
34	spreads	deux lancers synchrones en colonnes à gauche puis deux à droite	4	7	
35	Une main (60)	Préparation de (6), à savoir faire avec chaque main	3	7	
36	(MM)	Very difficult trick. Prérequis (doit être totalement maîtrisé, sine qua non, presque en dormant, ...) : MM 3B, famille des fontaines avec changement de sens en cours de figure. Objectif intermédiaire : 1 cycle de 6 lancers avec alternance de la main de départ, progresser par groupe de 1 à 3 lancers, les trajectoires 2 et 5 doivent revenir vers le centre 3 et 6 un peu moins. Ref : https://www.youtube.com/watch?v=qRdd_seHdRw	4	8	
37	Sprung cascade	Approche : insérer des 55 dans une boîte. Ref : libraryofjuggling.com/Tricks/4balltricks/SprungCascade.html	4	8	
38	(C) (5)	Progression minimale : 55500 (3B) (avec clap), 50505 (3-serpent) en respectant scrupuleusement le temps des 0 en comptant en boucle de 1 à 10, 4-flash en alternant les départs MG ou MD, 5-flash (départ : main forte) puis on rajoute un à un des lancers. Good luck and be very very patient !! Ref : https://www.youtube.com/watch?v=9qrX3VaTpbC	5	9	