

TSHAKA

TSHAKA-BALLE

**PRÉSENTATION
D'UNE
ACTIVITÉ
ORIGINALE**

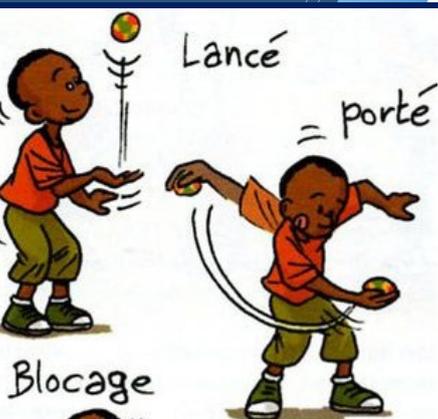


« Quand les tshaka-balles déferlent dans la cour »

Revue EPS

Nous distinguons huit figures de base qui, en les combinant, constituent un répertoire gestuel inégalable. Leurs appellations renvoient explicitement au langage des jeunes qui les pratiquent.

- **Le lancé** : base de la maîtrise de la balle, il doit être précis. Il permet de jongler ou de passer et peut également servir à viser.
- **Le porté** : posée sur la paume de la main, doigts serrés, pouce écarté, il s'agit d'effectuer des déplacements sans bloquer ni laisser tomber la balle. Celle-ci peut également être portée sur d'autres parties du corps (Jambes, pieds, etc.), toujours en mouvement.
- **Le blocage**: il consiste à arrêter la balle dans sa course en l'immobilisant entre deux surfaces, soit les deux mains (ouvertes ou poings fermés), soit la main et le pied, le coude ou la jambe, deux doigts, etc.
- **Le mouv'** : c'est une expression du corps réalisée pendant une figure ou entre deux figures (rotation, pas de danse, saut, etc.).
- **Le frap'** : c'est l'action de frapper la balle avec une partie du corps (l'avant-bras, le coude, la main, la jambe, le pied, etc.) pour soi (jonglage) ou pour un autre (passe).
- **L'amorti** : il s'agit de ralentir la balle jusqu'à son immobilisation, en la portant, main à plat.
- **Le roulé** : on peut faire rouler la balle sur son corps ou au sol.
- **Le kick'** : c'est une frappe effectuée avec le pied (intérieur, extérieur, dessus, semelle) ou avec la partie de la jambe, du genou au pied.



Blocage



Mouv'



frap'



Amorti



Roulé



Kick'



Les techniques

- [9 moov de base](#)
- [Apprendre la tshaka facilement](#)

Faire ou acheter une tshaka

- [Faire une tshaka](#)
- [Acheter une tshaka](#)