

Jonglage

- 1 lancer rattraper dans la même main, au dessus de la tête, 1 foulard avec la main droite puis avec la main gauche.
- 2 lancer au dessus de la tête 2 foulards en même temps et les rattraper (sans croiser).
- 3 lancer au dessus de la tête 2 foulards en même temps, en les croisant et les rattraper.
- 4 Une balle dans chaque main, lancer rattraper au dessus de la tête une des 2 balles.
- 5 un anneau dans chaque main, lancer rattraper au dessus de la tête un des 2 anneaux

Manipulation

- 6 Diabolo : Faire rouler la bobine au sol à l'aide des baguettes.
- 7 Bâton : Faire rouler le bâton sur les baguettes.
- 8 Bâton : faire sauter et rattraper le bâton sur les deux baguettes.
- 9 Assiette : à l'aide de la baguette faire tourner l'assiettes comme un radar.

Equilibre

- 10 Monter seul sur la boule immobilisée sur un tapis de reception.
- 11 Marcher sur le fil avec 2 baguettes d'appui.
- 12 Tenir seul sur une bascule.
- 13 Pédalo : rouler en avant en se tenant 10 mètres.

Acrobatie

- 14 Culbuto au sol et se relever debout.
- 15 Sauts de lapin.
- 16 Courir, sauter à 2 pieds sur la toile du mini-trampoline.
- 17 Sauter plusieurs fois à pieds joints sur la toile puis faire une chandelle et se réceptionner sur le tapis.

Passing

- 18 transmettre 1 foulard à un partenaire
- 19 transmettre 1 balle à un partenaire

Prénom :

Coloriage

