

Jonglage

- 1 Lancer au dessus de la tête 2 foulards et les rattraper en changeant de mains (droite/gauche puis gauche/droite).
- 2 Prendre 2 foulards dans la même main, lancer 1 seul foulard au dessus de la tête et le rattraper dans l'autre main vide.
- 3 Une balle dans chaque main, lancer rattraper au dessus de la tête les 2 balles en alternance.
- 4 Un anneau dans chaque main, lancer rattraper au dessus de la tête les 2 anneaux en alternance (sans changer de main).
- 5 Une massue dans chaque main, lancer rattraper en faisant un demi tour la massue droite puis gauche.
- 6 Une massue dans chaque main, lancer rattraper en faisant un tour complet la massue droite puis gauche.
- 7 Jongler avec 1 balle, 1 anneau.

Manipulation

- 8 Diabolo : Secouer une baguette pour faire tourner la bobine avec élan.
- 9 Bâton : Faire le pendule au sol.
- 10 Bâton : Faire le pendule au sol en le soulevant à chaque fois.
- 11 Assiette : Faire tourner la baguette dans l'assiette.

Equilibre

- 12 Monter sur la boule, réaliser un tour sur soi-même, se mettre accroupi.
- 13 Fil : Marcher sur le fil avec 1 baguettes d'appui.
- 14 Rouleau américain : Equilibrer la planche 30 secondes en se tenant.
- 15 Pédalo : Rouler en avant sans se tenir 10 minutes.
- 16 Tenir assis sur un monocycle.
- 17 Avec échasses libres, soulever les pieds en alternance appuyé dos à un mur.

Acrobatie

- 18 Au sol : Placement du dos au dessus des mains.
- 19 Au sol : Réaliser une roulade avant au sol.
- 20 Au mini trampoline : Réaliser une chandelle.
- 21 Au mini trampoline : Réaliser un saut groupé.

Passing

- 22 Transmettre 1 foulard à un partenaire en réalisant un carré.
- 23 Transmettre 1 balle à un partenaire en réalisant un carré.
- 24 Transmettre 1 anneau à un partenaire en réalisant un carré.

Prénom :

Coloriage

