

Jonglage

- 1 Jongler à 2 foulards (droite/gauche puis gauche/droite).
- 2 2 balles, lancer rattrapper au dessus de la tête les 2 balles en alternance, en les croisant (gauche/droite et droite/gauche).
- 3 2 anneaux, lancer rattrapper au dessus de la tête les 2 anneaux en alternance en les croisant (gauche/droite et droite /gauche).
- 4 Prendre 2 anneaux dans la même main, lancer 1 seul anneau au dessus de la tête et le rattrapper dans l'autre main.
- 5 2 massues, lancer rattrapper en réalisant un tour complet les 2 massues en alternance, gauche/droite et droite /gauche.
- 6 2 massues dans la même main, lancer rattrapper une massue en réalisant un tour complet et rattrapper dans la l'autre main.
- 7 Jongler avec 1 balle, 1 anneau.

Manipulation

- 8 Diabolo : Sans élan, faire rouler la bobine sur le fil et l'accélérer. Contrôler l'inclinaison avant/arrière.
- 9 Bâton du diable : Faire le pendule en l'air.
- 10 Assiette : Faire tourner la baguette puis pointer au centre de l'assiette.

Equilibre

- 11 Déplacer la boule en avant et en arrière sur un tapis de reception.
- 12 Déplacer la boule en avant et en arrière en jonglant sur un tapis de reception.
- 13 Traverser le fil sans se tenir.
- 14 Equilibrer la planche sans se tenir, 30 secondes.
- 15 Rouler sans se tenir en arrière 10 m en pédalo.
- 16 Rouler en se tenant au monocycle.
- 17 Avec échasses libres, se déplacer en avant.

Acrobatie

- 18 Roue au dessus d'un banc.
- 19 A.T.R. ventre contre un tapis vertical.
- 20 Réaliser un saut carapé serré.
- 21 Réaliser un saut carapé écart.
- 22 Réaliser une chandelle 1/2 tour.
- 23 Réaliser une chandelle tour complet.

Passing

- 24 Passing 1 balle chacun.
- 25 Passing 3 balles pour 2.

Prénom :

Coloriage

