

Jonglage

- 1 Jongler avec 3 foulards.
- 2 Réaliser des colonnes avec 3 foulards.
- 3 Jongler à 3 balles.
- 4 Jongler à 3 anneaux.
- 5 2 massues, lancer rattraper les 2 massues en alternance, gauche/droite et droite /gauche.
- 6 Jongler avec 2 balles, 1 anneau.

Manipulation

- 7 Diabolo : Lancer rattraper la bobine plusieurs fois.
- 8 Bâton : Faire le pendule en l'air et réaliser un 1/2 tour de bâton de chaque côté.
- 9 Bâton : Réaliser l'hélicoptère.
- 10 Assiette : Tourner la baguette, pointer au centre de l'assiette, tourner et pointer à nouveau plusieurs fois la baguette au centre de l'assiette.

Equilibre

- 11 Boule : Déplacer la boule en avant et en arrière au sol en se tenant.
- 12 Fil : Traverser le fil sans se tenir après s'être immobilisé 5 secondes au centre.
- 13 Rouleau américain : Jongler avec 1 balle en équilibrant la planche pendant 30 secondes.
- 14 Monocycle : Rouler sans se tenir.
- 15 Echasses : Avec échasses libres, se déplacer en avant, arrière, côté sans aide.

Acrobatie

- 16 Au sol : Roue.
- 17 Au sol : Appui Tendu Renversé (équilibre).
- 18 Au sol : Réaliser une roulade avant.
- 19 Au mini-trampoline : Réaliser un 1/2 tour et se réceptionner assis.

Passing

- 20 Passing 4 balles pour 2.
- 21 Passing 1 massue chacun.

Prénom :

Coloriage

