

Jonglage

- 1 Jongler avec 4 foulards.
- 2 3 balles, réaliser une figure libre (colonnes, cascades, pattes de chats...).
- 3 3 anneaux, réaliser des colonnes.
- 4 Jongler à 3 massues.
- 5 Jongler avec 1 balle, 1 anneau, 1 massue.

Manipulation

- 6 Diabolo : Réaliser une figure libre.
- 7 Bâton : Faire le pendule en l'air et réaliser un 1 tour complet de bâton de chaque côté.
- 8 Bâton : Réaliser une figure libre.
- 9 Assiette : Faire tourner une assiette dans chaque main.

Equilibre

- 10 Déplacer la boule en avant et en arrière au sol sans se tenir.
- 11 Traverser le fil sans se tenir en s'immobilisant pour jongler au milieu de celui-ci.
- 12 Rouleau américain : Jongler avec 2 balles en équilibrant la planche pendant 30 secondes.
- 13 Monocycle : Réaliser un tour de piste.
- 14 Echasses : Se déplacer avec des «échasses pro».

Acrobatie

- 15 Au sol : Réaliser un enchaînement avec la roulade avant et l'ATR.
- 16 Au mini-trampoline : Réaliser le "salto" avant arrivé assis.

Passing

- 17 Passing 6 balles pour 2.
- 18 Passing 2 massues chacun.

Prénom :

Coloriage

