

Jonglage

- 1 Réaliser une figure libre avec 3 foulards.
- 2 Réaliser un enchaînement de 4 figures libres avec 3 balles.
- 3 Jongler à 4 anneaux.
- 4 réaliser une figure libre avec 3 massues.
- 5 Réaliser une figure libre en jonglant avec 2 balles et 1 anneau.

Manipulation

- 6 Diabolo : Réaliser un enchaînement d'au moins 3 figures libres.
- 7 Bâton : Réaliser un enchaînement d'au moins 2 figures libres avec le bâton.
- 8 Assiette : Réaliser un enchaînement d'au moins 3 figures libres avec l'assiette.

Equilibre

- 9 Jongler sur la boule en se déplaçant.
- 10 Traverser le fil, jongler, faire 1/2 tour.
- 11 Rouleau américain : Jongler avec 3 balles en équilibrant la planche pendant 30 secondes.
- 12 Monocycle : Jongler en roulant.
- 13 Echasses : Se déplacer avec des "échasses pro" en position haute (1m).

Acrobatie

- 14 Au sol : Réaliser un enc.hainement avec la roulade avant, roue , ATR.
- 15 Au mini-trampoline : Réaliser le "salto" avant arrivé debout.

Passing

- 16 Passing 3 massues chacun.

Prénom :

Coloriage

