

PALIER 5 (avec balle de tennis)



Niveau	Exercice à réaliser	Résultats
1	5 fois de suite : 8 jonglages pied fort	
2	15 jonglages pied fort	
3	3 fois de suite : 5 jonglages pied faible	
4	10 jonglages pied faible	
5	10 jonglages pied faible sans toucher le pied au sol	
6	8 jonglages pied alternés pied droit/pied gauche	
7	30 jonglages pied fort	
8	10 jonglages tête	
9	20 jonglages pied faible	
10	6 jonglages pied/tête	
11	3 fois de suite : 10 têtes	
12	20 têtes	
13	20 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
14	50 jonglages pied fort	
15	50 jonglages pied faible	

