

## **DEFI JONGLERIE**

**BUT des filles:** Réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

**BUT des parents :** Valider l'exercice par un V (Validé), ou si échec par une croix (X) dans le tableau suivant.

Etape	Exercice à réaliser	Validation des parents (V/X) + date
1	5 jonglages pied fort <b>en rattrapant main</b>	
2	5 jonglages pied faible <b>en rattrapant main</b>	
3	5 jonglages pied fort	
4	5 jonglages <b>alternés</b> pied droit / pied gauche <b>avec rebond</b> entre chaque contact	
5	5 jonglages pied fort <b>avec rebond</b>	
6	5 jonglages pied faible <b>avec rebond</b>	
7	3 têtes enchaînées <b>en rattrapant main</b>	
8	3 têtes enchaînées	
9	3 enchaînement pied fort/cuisse <b>en rattrapant à la main entre chaque contact</b>	
10	6 jonglages pied fort <b>en rattrapant main</b>	
11	6 jonglages pied faible <b>en rattrapant main</b>	
12	7 jonglages alternés pied droit/pied gauche <b>en rattrapant main</b>	
13	4 têtes enchaînées <b>en rattrapant main</b>	
14	10 jonglages pied fort	
15	BATTRE SON RECORD DE JONGLE	

15 étapes = 15 étapes à réussir.

Si vraiment Echec, essayez l'étape suivante, et si vous arrivez l'étape suivante revenez à l'étape ou vous etiez en échec.