

# PALIER 1



Niveau	Exercice à réaliser	Résultats
1	5 fois de suite : pied fort/main	
2	3 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact	
3	2 fois de suite: 2 jonglages pied fort/main	
4	3 jonglages pied fort	
5	10 fois de suite: pied fort/main	
6	5 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact	
7	5 fois de suite: 2 jonglages pied fort/main	
8	5 jonglages pied fort	
9	5 fois de suite : pied faible /main	
10	3 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact	
11	3 fois de suite: pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse	
12	8 jonglages pied fort	
13	20 fois de suite : pied fort/main	
14	10 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact	
15	8 jonglages pied fort	
16	10 fois de suite: pied faible/main	
17	5 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact	
18	2 fois de suite: 2 jonglages pied faible/main	
19	3 jonglages pied faible	
20	5 fois de suite: pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse	
21	6 jonglages pied/cuisse	
22	5 fois de suite: tête/main	
23	3 têtes	
24	4 jonglages alternés pied droit/pied gauche avec rebond entre chaque contact	
25	4 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
26	10 fois de suite: 2 jonglages pied fort/main	
27	15 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact	
28	12 jonglages pied fort	