

PALIER 3



Niveau	Exercice à réaliser	Résultats
1	5 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main	
2	10 jonglages pied fort	
3	3 fois de suite : 5 jonglages pied fort/main	
4	15 jonglages pied fort	
5	10 fois de suite : pied faible/main	
6	10 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact	
7	5 fois de suite : 2 jonglages pied faible/main	
8	5 jonglages pied faible	
9	10 fois de suite : pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse	
10	10 jonglages pied/cuisse	
11	5 fois de suite : 2 jonglages tête/main	
12	5 têtes	
13	10 jonglages aternés pied droit/pied gauche	
14	20 jonglages pied fort	
15	3 fois de suite: 10 jonglages pied fort/main	
16	30 jonglages pied fort	
17	3 fois de suite : 5 jonglages pied faible/main	
18	10 jonglages pied faible	
19	20 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
20	10 fois de suite : pied/tête en attrapant le ballon après chaque pied/tête	
21	10 jonglages pied/tête	
22	20 jonglages pied/cuisse	
23	8 jonglages alternés coup de pied/intérieur	
24	6 jonglages alternés coup de pied/extérieur	
25	20 jonglages sans poser le pied au sol	
26	50 jonglages pied fort	
27	20 jonglages pied faible	
28	3 fois de suite : 5 jonglages tête/main	
29	10 têtes	
30	60 jonglages pied fort	
31	3 fois de suite : 10 jonglages pied faible/main	
32	30 jonglages pied faible	
33	50 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
34	3 fois de suite : 5 jonglages tête/main	
35	15 têtes	
36	30 jonglages sans poser le pied au sol	
37	16 jonglages pied/tête	
38	40 jonglages pied/cuisse	
39	20 jonglages alternés coup de pied/extérieur	
40	100 jonglages pied fort	
41	50 jonglages pied faible	
42	30 têtes	
43	50 jonglages sans poser le pied au sol	

