

PALIER 2



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

