

# PALIER 4



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

