

2ème défi Jonglerie U13F

2ème défi du confinement : + difficile!! L'objectif est de réussir chaque étape avant de passer à la suivante pour atteindre le plus haut niveau!!! Tu as 20 minutes!

	Exercice à réaliser
1	Enchaîner 5 Jongleries pied fort
2	Enchaîner 3 Jongleries pied faible
3	Enchaîner 10 Jongleries pied fort
4	Enchaîner 5 Jongleries pied faible
5	Enchaîner 4 Jongleries tête
6	Enchaîner 20 jongleries pied fort avec 1 rebond entre chaque contact
7	Enchaîner 6 jongleries de la tête
8	Enchaîner 10 Jongleries en alternant 1 pied fort et 1 pied faible
9	Enchaîner 8 Jongleries pied faible
10	Enchaîner 10 Jongleries pied fort
11	Enchaîner 6 Jongleries tête
12	Enchaîner 8 Jongleries pied faible
13	Enchaîner 6 Jongleries en alternant 1 pied et 1 cuisse
14	Enchaîner 20 Jongleries en alternant 1 pied fort et 1 pied faible
15	Enchaîner 50 Jongleries pied fort

Lorsque tu auras terminé, note bien le niveau où tu es arrivé! A chaque fois que tu recommenceras, essaye d'aller à un niveau au dessus!

Si tu souhaites partager ce moment, envoie une photo ou vidéo de toi avec ton résultat à l'adresse mail suivante : jc_pengam@hotmail.com

Tu pourras ainsi comparer ton résultat avec tes copines!