

Jonglerie U15F

1er défi du confinement!!! 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 10 Jongleries pied fort
2	Enchaîner 5 Jongleries pied faible
3	Enchaîner 20 Jongleries pied fort
4	Enchaîner 8 Jongleries pied faible
5	Enchaîner 5 Jongleries tête
6	Enchaîner 10 Jongleries pied/cuisse (1 rebond sur chaque surface)
7	Enchaîner 20 Jongleries en alternant 1 pied fort et 1 pied faible
8	Enchaîner 10 Jongleries tête
9	Enchaîner 15 Jongleries pied faible
10	Enchaîner 50 Jongleries pied fort

Lorsque tu auras terminé, note bien le niveau ou 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!