

mon CONTRAT de JONGLERIE

Ecole de Foot Féminine



niveau



Je suis _____

Je passe à l'étape suivante si je réussis la précédente du premier coup...

Sinon je recommence à l'ETAPE 1...

Je valide la MEDAILLE en enchaînant les 10 étapes sans faute !!!

MEDAILLE ETAPE EXERCICE

BRONZE	1	départ main	enchaîner	5	2 PIED FORT / 1 MAIN	j'alterne 2 pied fort/1 main
	2	départ main	enchaîner	10	jonglages PIED FORT	je jongle uniquement du pied fort
	3	départ main	enchaîner	5	2 PIED FAIBLE / 1 MAIN	j'alterne 2 pied faible/1 main
	4	départ main	enchaîner	5	jonglages PIED FAIBLE	je jongle uniquement du pied faible
	5	départ main	enchaîner	15	jonglages LIBRE	je jongle de n'importe quelle surface
	6	départ main	enchaîner	5	1 PIED FORT/1 REBOND/1 PIED FAIBLE/1 REBOND	
	7	départ main	enchaîner	5	jonglages ALTERNES	j'alterne 1 pied fort/1 pied faible
	8	départ main	enchaîner	5	2 TETE / 1 MAIN	j'alterne 2 tête/1 main
	9	départ main	enchaîner	5	jonglages TETE	je jongle uniquement de la tête
	10	départ main	enchaîner	15	jonglages PIED FORT	
ARGENT	1	départ main	enchaîner	10	1 PIED / 1 CUISSE / 1 MAIN	j'alterne 1 pied/1 cuisse/1 main
	2	départ main	enchaîner	5	1 PIED / 1 CUISSE	j'alterne 1 pied/1 cuisse
	3	départ main	enchaîner	15	jonglages PIED FORT	
	4	départ main	enchaîner	5	jonglages PIED FAIBLE	
	5	départ main	enchaîner	5	jonglages ALTERNES	
	6	départ main	enchaîner	10	1 PIED / 1 CUISSE / 1 MAIN	
	7	départ main	enchaîner	5	1 PIED / 1 CUISSE	
	8	départ main	enchaîner	1	1 PIED / 1 TETE / 1 MAIN	j'alterne 1 pied/1 tête/1 main
	9	départ main	enchaîner	20	jonglages PIED FORT	
	10	départ main	enchaîner	10	jonglages PIED FAIBLE	
OR	1	départ main	enchaîner	15	jonglages LIBRE	
	2	départ main	enchaîner	20	jonglages PIED FORT	
	3	départ main	enchaîner	10	jonglages PIED FAIBLE	
	4	départ main	enchaîner	2	1 PIED / 1 TETE / 1 MAIN	
	5	départ main	enchaîner	5	jonglages TETE	
	6	départ main	enchaîner	10	1 PIED / 1 CUISSE / 1 MAIN	
	7	départ main	enchaîner	5	1 PIED / 1 CUISSE	
	8	départ main	enchaîner	10	jonglages ALTERNES	
	9	départ main	enchaîner	15	jonglages FAIBLE	
	10	départ main	enchaîner	25	jonglages FORT	

J'ai obtenu la MEDAILLE de BRONZE le ____ / ____ / 20 ____

J'ai obtenu la MEDAILLE d'ARGENT le ____ / ____ / 20 ____

J'ai obtenu la MEDAILLE d'OR le ____ / ____ / 20 ____