

Pour ceux qui en ont envie, je propose une activité de jongles au pieds.

Voici 3 niveaux :

– Niveau 1 :

Vous devez réaliser **5 jongles du pied fort**. Le départ se fait avec le ballon dans les mains entre chaque jongle.
(Voir vidéo niveau 1).

– Niveau 2 :

Vous devez réaliser **6 jongles du pied fort**. Le départ se fait avec le ballon dans les mains et on enchaîne les jongles par la suite.
Ensuite, **3 jongles du pied faible**.
(Voir les vidéos)

– Niveau 3 :

Vous devez réaliser **10 jongles du pied fort**. Le départ se fait avec le ballon au sol.
Ensuite, **5 jongles du pied faible**.
(Voir les vidéos)

J'espère que ce défi vous plaira.

Vous me direz quel niveau vous avez atteint.

Suzanne