

MAITRISE DE LA FRAPPE main basse.

NIVEAU 1	Réaliser 10 jongles sans faire tomber le volant au sol (frappe, rebond, blocage).
NIVEAU 2	Réaliser 10 passes contre le mur.
NIVEAU 3	Réaliser 10 jongles en faisant tourner la raquette autour de soi entre chaque frappe.

NIVEAU 4	Réaliser 10 échanges en alternant frappe main haute et frappe main basse.
NIVEAU 5	Réaliser 10 jongles avec un partenaire en s'échangeant la raquette entre chaque frappe.
NIVEAU 6	Réaliser 10 jongles avec l'autre main.

NIVEAU 7	Réaliser 10 services d'affilée avec un partenaire sans faire tomber le volant au sol.
NIVEAU 8	Réaliser 10 échanges avec partenaire, faire tourner la raquette dans la main entre chaque frappe.
NIVEAU 9	Réaliser 10 échanges avec partenaire, passer la raquette entre les jambes entre chaque frappe.