

MAITRISE DE LA FRAPPE main haute.

NIVEAU 1	Réaliser 10 jongles sans faire tomber le volant au sol (frappe, rebond, blocage).
NIVEAU 2	Réaliser 10 échanges avec un partenaire, sans filet.
NIVEAU 3	Réaliser 10 jongles sans faire tomber le volant au sol.

NIVEAU 4	Réaliser 10 échanges avec un partenaire, avec filet.
NIVEAU 5	Traverser la largeur du gymnase en jonglant.
NIVEAU 6	Réaliser 10 échanges avec un partenaire, avec filet, dans la zone arrière.

NIVEAU 7	Traverser la largeur du gymnase en 3 frappes maximum.
NIVEAU 8	Réaliser 10 échanges avec un partenaire, avec filet, dans la zone avant.
NIVEAU 9	Réaliser 10 échanges avec un partenaire, avec filet, en alternant zone avant et zone arrière.