

Jongler debout sur un pied, de la droite vers la gauche, avec les bras presque tendus	Jongler allonger dos sur le sol	Jongler assis, avec un lancer de type pingouin => Paumes et coudes vers le plafond	Jongler derrière ton dos	Jongler entre tes jambes
---	---------------------------------	--	--------------------------	--------------------------

Départ

Règles de sécurité :

- Jongler avec un objet non dangereux, comme une balle de tennis ou une chaussure
- Ecarter tout ce qui peut être dangereux

Jongler en faisant des rebonds sur tes biceps	Jongler en faisant des rebonds sur ton mollet	Jongler en faisant des rebonds sur tes tibias	Jongler en faisant des rebonds sur tes cuisses	Jongler en faisant des rebonds sur tes coudes
---	---	---	--	---

Règles du jeu : Cap ou pas cap d'être un jongleur ?

- Tu dois faire le même jonglage 5 fois de suite, mais tu as 2' d'entraînement avant
- Tu dois être en position zéro (position neutre, sans exprimer d'émotion)

Jongler en faisant des rebonds sur tes avant-bras	Jongler en faisant des rebonds sur le dessous de tes pieds	Jongler en faisant des rebonds avec ton dos	Jongler en alternant des lancers devant et derrière	Jongler en alternant des lancers avec la main puis la cuisse
---	--	---	---	--

Comment jouer : plusieurs manières possibles

- 1) Seul en relevant tous les défis
- 2) Sous la forme du jeu de l'oie avec les membres de ta famille, si le défi n'est pas relevé, il faut revenir à la précédente case

Arrivée

Jongler en alternant des lancers avec le coude droit et le genou gauche	Jongler en alternant des lancers avec le mollet droit et le mollet gauche	Jongler en alternant des lancers avec le biceps droit et le biceps gauche	Jongler en alternant des lancers avec la main puis le talon
---	---	---	---