

FOULARDS

J'attrape les foulards **par en dessus** (patte de chat).
 Je les lâche lorsque mon bras est complètement tendu vers le haut.
 A 3 foulards, je croise les bras à l'intérieur (**je fais le X**).



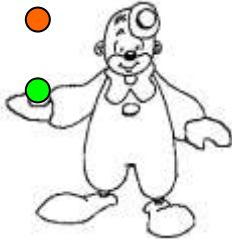



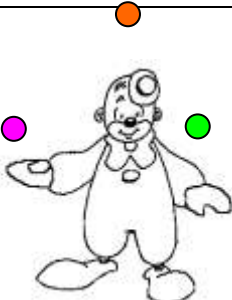
0.5 POINT	Lancer et rattraper en cercle (cascade) avec 2 foulards	Avec 2 foulards je fais un cercle complet 3 fois de suite
1 POINT	2 foulards, 2 mains je démarre à chaque fois d'un côté différent (c'est toujours le même foulard qui démarre)	
2 POINTS	2 foulards avec 1 main	
3 POINTS	3 foulards, 2 mains	
4 POINTS	3 foulards, 2 mains, + 1 figure	<p>Exemple :</p> <p>Tour sur soi même Croiser les bras 2 foulards, 1 foulard</p>

BALLES

Je lance les balles **JUSTE** au dessus de ma tête.

J'accompagne les balles en montant et en descendant avec elles.

Je garde la **paume** de la main **vers le haut**.





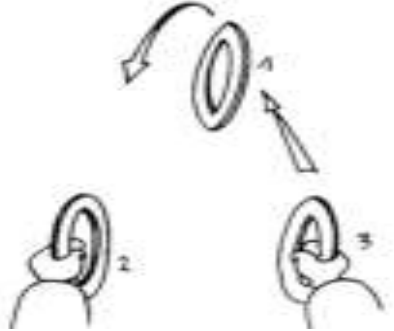
0.5 POINT	2 balles, une main, lancer et rattraper alternativement la même balle dans la même main	
1 POINT	2 balles, 2 mains Il y a des temps morts et je démarre toujours du même côté (c'est jamais la même balle qui démarre)	
2 POINTS	2 balles avec 2 mains je démarre à chaque fois d'un côté différent (c'est toujours la même balle qui démarre)	
3 POINTS	2 balles et une seule main	
4 POINTS	3 balles et 2 mains	

ANNEAUX

Je lance les anneaux **JUSTE** au dessus de ma tête

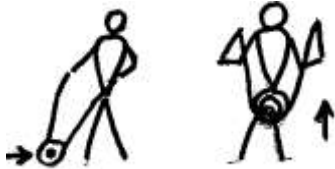
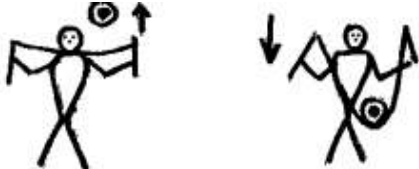
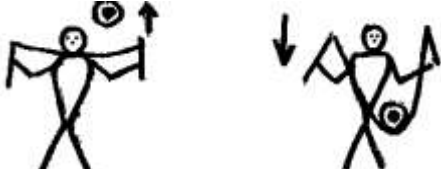


J'accompagne les anneaux en montant et en descendant avec eux

Je garde la **paume** de la main **sur le côté et le pouce levé** (comme pour faire du stop)

0.5 POINT	1 anneau, je lance et je le rattrape dans la même main	
1 POINT	2 anneaux, 2 mains Il y a des temps morts et je démarre toujours du même côté (c'est jamais le même anneau qui démarre)	
2 POINTS	2 anneaux avec 2 mains je démarre à chaque fois d'un côté différent (c'est toujours le même anneau qui démarre)	
3 POINTS	2 anneaux et une seule main	
4 POINTS	3 anneaux et 2 mains	

DIABOLO

Corps droit et jambes sont souples. **Bras fléchis à 90°**. Tenir les baguettes par le bout.
Les baguettes sont écartées de la largeur des épaules et parallèles entre elles.
C'est toujours la **baguette droite** qui contrôle.

0.5 POINT		Faire rouler le diabolo au sol, puis lui donner de la vitesse 10s.
1 POINT		Enchaîner 2 petits sauts (moins de 50cm)
2 POINTS		Enchaîner 2 lancés hauts (1m50)
3 POINTS		Enchaîner 2 petits sauts du diabolo par-dessus la jambe.
4 POINTS		L'ascenseur ou rotation du diabolo sur une baguette.

ASSIETTES CHINOISES

Bras fléchis à 90°. Tenir la baguette par le bout. Placer la baguette côté pointe dans le creux de l'assiette et avec sa main libre donner de l'élan. Afin de continuer à faire tourner l'assiette, je fais de petits cercles avec le poignet.

0.5 POINT	<p>Je démarre en faisant tourner l'assiette devant moi avec la pointe de la baguette.</p> <p>Je fais tourner mon assiette régulièrement.</p>
1 POINT	<p>J'accélère la rotation de mon assiette en accélérant le mouvement de la baguette.</p> <p>Je lance mon assiette en l'air et je la rattrape.</p> <p>La rotation de mon assiette est stable et régulière.</p>
2 POINTS	<ul style="list-style-type: none">- Je lance mon assiette en l'air et je la rattrape avec l'autre bout de la baguette ou une autre baguette.- Ou je fais passer la baguette sous la jambe, et en la lançant en l'air je la récupère avec la main devant la jambe.
3 POINTS	<ul style="list-style-type: none">- Je passe l'assiette sous le bras pour la ramener devant moi (un tour complet).- Ou je fais passer la baguette avec l'assiette d'une main à l'autre, dans le dos.- Ou l'assiette tournant au bout de mon doigt, je la passe sous mon bras, puis dans le dos.
4 POINTS	<ul style="list-style-type: none">- Alors que l'assiette tourne, je place le boit inférieur de la baguette dans le creux de la main.- Ou je place l'assiette au bout de la baguette sur mon front- Ou je fais tourner une assiette dans chaque main.

EQUILIBRE

	Niv 1= 2pts	Niv 2= 3pts	Niv 3= 4pts
La boule 1	Boule sur un gros tapis, s'asseoir à califourchon, tenir à genoux	Pareil + tenir debout, se réceptionner après la sortie	Idem + faire des gestes simples (tourner sur soi, s'accroupir, jongler avec un engin)
La boule 2	Boule libre entre les 2 tapis, monter, avancer, reculer (parade obligatoire)	Boule libre entre les 2 tapis, monter, avancer, reculer et faire une action simple type jongle, arrêt ou saut sur la boule (parade obligatoire)	Boule libre, monter, avancer, reculer et faire une action simple type jongle, arrêt ou saut sur la boule (parade obligatoire)
Rola Bola	Monter en se tenant, se lâcher et tenir 3 secondes	Monter seul, s'équilibrer et tenir 3 secondes	Monter seul, faire des vagues ou s'accroupir, s'équilibrer 3 secondes.
Pédalo	Monter et se déplacer en avant	Monter et se déplacer en avant ou en arrière	Idem en jonglant avec un engin