

Les assiettes chinoises



✓ Niveau 1 :

- Faire tenir l'assiette en équilibre **sur ton doigt**.
- Faire **tourner** l'assiette.
- Garder l'assiette en équilibre pendant que tu **fais quelques mouvements**.



✓ Niveau 2 :

- Faire tenir l'assiette en équilibre **sur le bâton**.
- Faire **tourner** l'assiette.
- Garder l'assiette en équilibre pendant que tu **fais quelques mouvements**.



✓ Niveau 3 :

- Réaliser l'activité du **niveau 2**.
- **Lancer l'assiette en l'air** et la rattraper avec le bâton.



Le diabolo



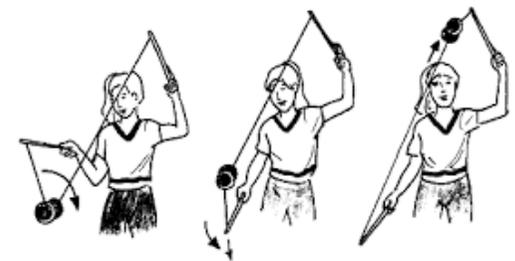
✓ Niveau 1 :

- Poser le diabolo **au centre de la ficelle**.
- Garder le diabolo en équilibre et **le faire bouger le long de la ficelle**.



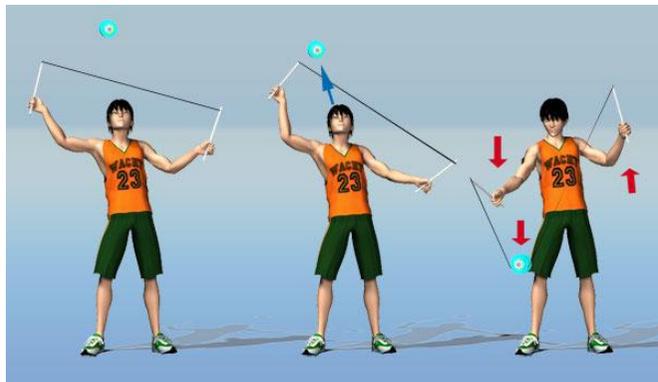
✓ Niveau 3 :

- Réaliser l'activité du **niveau 1**.
- Faire **passer la ficelle autour du diabolo**.
- Faire **glisser** le diabolo le long de la ficelle.



✓ Niveau 2 :

- Réaliser l'activité du **niveau 1**.
- Lorsque le diabolo est en mouvement, **lever les bras en tendant la ficelle**.
- **Rattraper le diabolo**.



Les foulards



✓ Niveau 1 :

- Lancer le foulard et l'attraper **avec la main droite**.
- Faire la même chose **avec l'autre main**.



✓ Niveau 2 :

- Lancer le foulard de **la main DROITE vers l'épaule GAUCHE**.
- Lorsqu'il est au plus haut, lancer le foulard de **la main GAUCHE vers l'épaule DROITE**.
- Rattraper **les deux foulards**.



Les balles de jonglage



✓ Niveau 1 :

- Lancer la balle de **la main DROITE** vers **la main GAUCHE**.

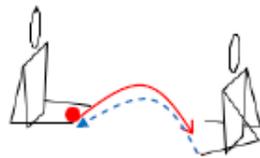


- Lancer la balle de **la main GAUCHE** vers **la main DROITE**.

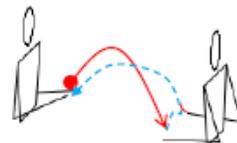


✓ Niveau 2 :

- Echange une balle avec un camarade **du même côté**.



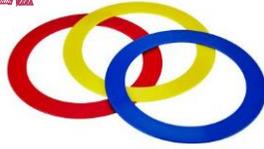
- Echange une balle avec un camarade **du côté opposé**.



✓ Niveau 3 :

- Lancer la balle de **la main DROITE** vers **l'épaule GAUCHE**.
- Lorsqu'elle est au plus haut, lancer la balle de **la main GAUCHE** vers **l'épaule DROITE**.
- Rattraper **les deux balles**.

Les anneaux



✓ Niveau 1 :

- Lancer l'anneau et l'attraper **avec la main droite**.
- Faire la même chose **avec l'autre main**.



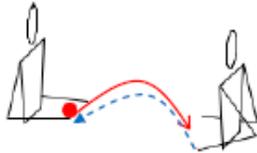
✓ Niveau 3 :

- Lancer l'anneau de **la main DROITE** vers **l'épaule GAUCHE**.
- Lorsqu'il est au plus haut, lancer le foulard de **la main GAUCHE** vers **l'épaule DROITE**.
- Rattraper **les deux foulards**.

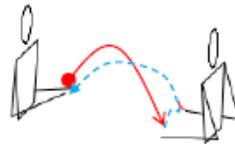


✓ Niveau 2 :

- Echange une balle avec un camarade **du même côté**.



- Echange une balle avec un camarade **du côté opposé**.



Le bâton du diable



✓ Niveau 1 :

- Placer le bâton du diable **couché sur les deux baguettes**.
- Le **faire glisser** le long des deux baguettes sans le faire tomber.



✓ Niveau 2 :

- Placer le bâton du diable **couché sur les deux baguettes**.
- **Lancer le bâton en l'air** puis le rattraper avec les deux baguettes.



✓ Niveau 3 :

- Lever **la baguette DROITE** et récupérer le bâton du diable avec **la baguette GAUCHE**.
- Lever **la baguette GAUCHE** et récupérer le bâton du diable avec **la baguette DROITE**.

