
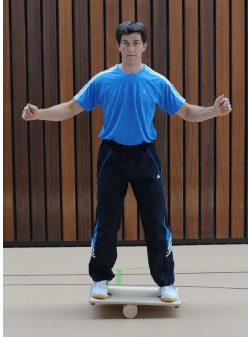





Rolla Bolla

<i>Niveau</i>	<i>Exercices</i>	<i>Illustrations</i>
<p>1. Artiste</p>	<p>Tenir en équilibre après avoir lâché le mur / les espaliers, ou grâce à un bâton suédois</p>	
<p>2. Acrobate</p>	<p>S'établir et tenir en équilibre sans aide</p>	
<p>3. Voltigeur</p>	<p>Activité simple en équilibre -> dribbler avec un ballon -> faire des passes avec un ballon (mur/camarade) -> toucher ses pieds Tenir en équilibre, les pieds en ligne</p>	
<p>4. Expert</p>	<p>Activité complexe en équilibre -> dribbler avec 2 ballons (synchronisés ou alternés) -> tenir un bâton suédois en équilibre sur la main</p>	