

JONGLERING



OPSTILLING:

- Der laves et kvadrat på 3 x 3 meter

BESKRIVELSE

- Spilleren skal jonglere indenfor det afmærkede område.
- Spilleren skal starte med at løfte bolden fra jorden og må altså IKKE starte med bolden i hænderne.
- Med frie jongleringer menes, at man gerne må bruge den samme legemsdel flere gange i træk.
- Med skiftende legemsdel menes, at tager man fx 2 løft med højre vrist, så skal der startes forfra
- Der skal således hele tiden skiftes imellem højre og venstre ben og/eller berøringer med forskellige legemsdele.

KRAV:

Bronze: Der laves 20 frie jongleringer

Sølv: Der laves 40 frie jongleringer

Guld: Der laves 50 jongleringer, hvor der hver gang skiftes legemsdel

Ulv: Der laves min. 150 jongleringer, hvor der hver gang skiftes legemsdel

