

NAJ ŽONGLER

"Vaja dela mojstra, če mojster dela vajo«

"kar se Janezek nauči, to Janezek zna."

1.stopnja: 8 odbojev z vmesnim odbojem od tal (lahko samo boljša noga)

2.stopnja: 5 odbojev z vmesnim odbojem od tal – samo slabša noga

3. stopnja: 20 odbojev z vmesnim odbojem od tal – izmenično desna-leva

4.stopnja: 10 zaporednih odbojev

5.stopnja: 8 zaporednih odbojev izmenično leva-desna

6. stopnja: 20 zaporednih odbojev

7. stopnja: 8 zaporednih odbojev samo s slabšo nogo

8.stopnja: 15 zaporednih odbojev v ritmu 2×boljša, 1×slabša noga

9.stopnja: 20 zaporednih odbojev izmenično leva-desna

10.stopnja: 12 zaporednih odbojev v ritmu 2×nizka žoga-1×visoka žoga
(izmenično leva-desna noga, žoga na začetku miruje na tleh)

11.stopnja: 8 zaporednih odbojev z glavo (žogo na začetku vržeš z roko)

12.stopnja: 20 zaporednih odbojev v ritmu NART LEVA-DESNA, KOLENO LEVA-DESNA (žoga na začetku miruje na tleh)