



Faire tourner la flèche 4 fois pour définir le parcours
4 sauts sur une jambe.

La couleur et le côté (droite/gauche) comptent.

Faire tourner la flèche 2 fois pour définir le parcours
2 réceptions sur deux jambes.

->s'arrêter en fléchissant les genoux (squat).

La couleur de chaque côté de la flèche compte.

Saut 180° - Saut 360°

Faire tourner la flèche 1 fois. Celle-ci indique sur quel pied il faut atterrir ou quelle main doit toucher les doigts de pied ou le talon pendant le vol (imitation du grab).

Réception contrôlée

Les couleurs n'ont pas d'importance.