



Nom:

Curs:

JOCS MALABARS								
	XANQUES	PILOTES MALABARS	DIÀBOLO	PAL DEL DIABLE	PLAT XINÈS	MASSES	ANELLES	CARIOQUES
								
Sóc expert en...								

	XANQUES	PILOTES MALABARS	DIÀBOLO	PAL DEL DIABLE	PLAT XINÈS	MASSES	ANELLES	CARIOQUES
A Assoliment excel·lent	A Sóc capaç de pujar a les xanques, recórrer un certa distància i tornar a l'inici (mitja pista anar i tornar) pujar de cop amb dos peus, fer un salt y una patada	A Sóc capaç de fer malabars amb 3 pilotes, 1 o més voltes i la resta d'exercicis d'abans(doble arc altern, doble columna amb cercles (cascada)	A Sóc capaç de fer girar el diàbolo una estona, llançar-lo i recollir-lo varies vegades, fer l'ascensor i fer-lo saltar per sobre del peu.	A Sóc capaç de posar en marxa el pal de diable i fer una parada amb la dreta i amb l'esquerra, fer un mig gir i un gir sencer en horitzontal i frontal i fer un gir sobre el pal dret o el pal esquerra.	A Sóc capaç de posar a girar el plat xinès i canviar-me'l de mà amb un altre pal, llançant-lo a l'aire. Quan el plat està en l'aire donar la volta al pal per a rebre'l per la part inferior del pal. i llançar el plat i donar una volta sencera abans de rebre amb el pal.	A Sóc capaç de fer malabars amb 3 masses i o més voltes	A Sóc capaç de fer malabars amb 3 anelles i o més voltes	A Sóc capaç de fer tots els altres moviments, i creuar braços per davant (encreuament) i per sobre del cap (helicopter)
B Assoliment notable	B Sóc capaç de pujar a les xanques i puc recórrer una petita distància abans de baixar,fer el llevataps i saludar	B Sóc capaç de fer malabars amb 2 pilotes, doble arc altern, doble columna amb cercles (cascada)	B Sóc capaç de fer girar el diàbolo una estona, llançar-lo i recollir-lo alguna vegada i fer l'ascensor	B Sóc capaç de posar en marxa el pal de diable i fer una parada amb la dreta i amb l'esquerra, fer un mig gir i un gir sencer en horitzontal i frontal.	B Sóc capaç de posar a girar el plat xinès i canviar-me'l de mà amb l'ajuda d'un altre pal i posar-te el pal en equilibri sobre el palmell de la mà	B Sóc capaç de fer malabars amb 2 masses intercanviant- les de mà	B Sóc capaç de fer malabars amb 2 anelles intercanviant- les de mà	B Sóc capaç de girar les carioques molt ràpid, de forma paral·lela (boxejador) i girar alternant (bicicleta)
C Assoliment satisfactori	C Em costa de mantenir l'equilibri amb les xanques i caic de seguida	C Sóc capaç de fer malabars amb 1 pilota (columna)i doble columna alterna.	C Sóc capaç de fer girar el diàbolo una estona, però no l'aconsegueixo llançar i recollir. Puc fer l'ascensor	C Sóc capaç de fer un mig gir en horitzontal i frontal.	C Sóc capaç de posar a girar el plat xinès i mantenir-lo mantenir en moviment	C Sóc capaç de fer malabars amb 1 massa a cada mà sense intercanviar-les de mà	C Sóc capaç de fer malabars amb 1 anella a cada mà sense intercanviar-les de mà	C Sóc capaç de girar les carioques cap al davant i cap al darrera(moviment bàsic) i d'intentar girar només una carioica, d'esquerra a dreta, creuant pel davant (fuet)

