



	LEVELS		U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U15	U17	U21
B A S I C	1.	Jonglage dominante voet met tussenbots	10	10	15	30	50	x	x	x	x	x	x
	2.	Jonglage niet-dominante voet met tussenbots	5	5	8	10	20	x	x	x	x	x	x
	3.	Jonglage voet afwisselend met tussenbots	10	10	20	30	50	x	x	x	x	x	x
	4.	Jonglage dominante voet	10	10	10	10	30	35	40	45	55	60	60
	5.	Jonglage niet-dominante voet	5	5	5	5	10	25	30	35	45	50	50
	6.	Jonglage voet afwisselend	5	5	8	10	30	35	40	45	55	60	60
	7.	Jonglage dominante dij	3	3	3	5	7	10	15	20	30	35	35
	8.	Jonglage niet-dominante dij	3	3	3	3	5	7	12	15	25	30	30
	9.	Jonglage dij afwisselend	5	5	5	5	7	10	15	20	35	40	40
	10.	Jonglage hoofd	3	3	3	3	5	7	10	12	20	25	25
	11.	Jonglage vrij/ Freestyle	10	15	30	40	50	70	80	100	135	150	150
E S S E V E E	12.	Jonglage voet vrij minibal	10	10	10	10	20	30	35	40	60	75	75
	13.	Jonglage 5xRVt-5xLVt	1	1	1	1	2	4	5	7	12	15	15
	14.	Jonglage 2xRVt-2xLVt-1xdij naar keuze	2	2	2	2	3	4	5	10	17	20	20
	15.	Jonglage 1xniet-dominante voet-1xdominante voet-1xhoofd	1	1	1	1	2	3	5	7	12	15	15
	16.	Jonglage afwisselend voet-dij-hoofd (vrije keuze R of L)	3	3	3	3	5	7	10	15	25	30	30
	17.	Jonglage dominante voet-dominante dij-hoofd-nietdominante dij-nietdominante voet	3	3	3	3	5	7	10	12	17	20	20
	18.	Jonglage vrij/ Freestyle vorderen (in meter)	5	5	5	5	16	25	50	100	100	100	100
	19.	Jonglage enkel voet vorderen (in meter)	5	5	5	5	16	25	50	100	100	100	100
	20.	Jonglage enkel dij vorderen (in meter)	5	5	5	5	16	25	50	100	100	100	100
	21.	Jonglage dominante voet-nietdom voet-dom dij- nietdom dij-hoofd-hoofd	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
	22.	Jonglage minibal level 13	1	1	1	1	2	4	5	7	7	7	7
	23.	Jonglage minibal level 14	2	2	2	2	3	4	5	7	7	7	7
	24.	Jonglage minibal level 15	1	1	1	1	2	3	5	7	7	7	7
	25.	Jonglage minibal level 16	3	3	3	3	5	7	10	15	15	15	15
	26.	Jonglage minibal level 17	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
	27.	Level 17, telkens 2 contacten	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
	28.	Jonglage dom voet-dom dij-schouder-hoofd-schouder-nietdom dij-nietdom voet	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
	29.	Level 28, telkens 2 contacten (uitgezonderd schouders)	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
	30.	Jonglage minibal level 28	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12

31.	Jonglage minibal level 29	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
32.	Jonglage Rwreef, Rbuit, Lwreef, Lbuit	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
33.	Jonglage voet, borst	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
34.	Jonglage voet, borst, dij	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
35.	Jonglage voet, hoofd, borst, dij	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
36.	Jonglage telraam voet (1xRvoet, 1x Lvoet, 2xRvoet, 2xLvoet, 3xRvoet, ...)	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
37.	Jonglage telraam dij	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
38.	Jonglage telraam voet, dij	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
39.	Jonglage telraam voet, dij, hoofd	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
40.	Jonglage telraam voet, dij, schouder	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
41.	Jonglage telraam Braziliaanse ronde	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
42.	Jonglage minibal telraam voet	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
43.	Jonglage minibal telraam dij	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
44.	Jonglage minibal telraam voet, dij	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
45.	Jonglage minibal telraam voet, dij, hoofd	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
46.	Jonglage minibal telraam voet, dij, schouder	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
47.	Jonglage minibal telraam Braziliaanse ronde	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
48.	Jonglage Level 6 + gooien tennisbal van R- naar L-hand	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
49.	Jonglage Level 12 + gooien tennisbal van R- naar L-hand	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12
50.	Jonglage Essevee-ronde: Rvoet, Rbuitvoet, Rdij, Rschouder, hoofd, Lschouder, Ldij, Lbuitvoet, Lvoet	3	3	3	3	5	7	10	12	12	12	12