

NIVELL CANGUR: BOTS INDIVIDUALS

Nivell 1	Fer 5 bots seguits amb els peus junts.
Nivell 2	Fer 15 bots seguits amb els peus junts.
Nivell 3	Fer 5 bots cap enrere seguits amb els peus junts.
Nivell 4	Fer 5 bots amb la cama esquerra i sense aturar, 5 bots amb la cama dreta.
Nivell 5.	Carrera de l'àrea de futbol fins a mig camp mentres es va botant a la corda
Nivell 6	Fer un bot amb els peus junts cap envant i un bot amb els peus junts cap enrere. Repetir aquesta acció 5 vegades cada una. (5 bots envant i 5 enrera seguits)
Nivell 7	Realitzar 10 bots amb els peus junts i deu bots aproximadament en juli(botar la corda el més ràpid possible)
Nivell 8	Bots creuant les cames. (anar alternant: peu esquerre davant, després peu dret davant). Realitzar 10 bots d'aquesta manera.
Nivell 9	Fer 10 bots seguits creuant la corda, com a mínim dues vegades.
Nivell d'ajuda	Per accedir al nivell Granota, has d'ajudar a un company o companya a superar un dels nivells Cangur.