

Lança a bola com as duas mãos, dá uma volta completa e apanha-a sem que caia no chão.	Lança a bola, dá-lhe um toque com o joelho e apanha-a sem deixar cair.	Inclinando a cabeça coloca a bola sobre a orelha mantendo o equilíbrio. Dá uma volta completa sem que caia.
Lança a bola com uma mão. Toca os dois joelhos e apanha a bola com a mesma mão antes de cair ao chão.	Lança a bola com uma mão. Toca num pé e apanha a bola sem cair a chão.	Lança a bola com uma mão. Toca nas duas orelhas e apanha-a novamente sem a deixar cair.
Segura a bola com o queixo e dá três saltos para a frente com os pés juntos sem que caia.	Lança a bola, dá um toque de cabeça e apanha-a sem cair ao chão.	Lança a bola com uma mão. Dá uma rotação completa e apanha-a novamente sem a deixar cair.
Dribla a bola seis vezes seguidas sem a deixar fugir.	Fixa a bola com o queixo e dá 3 saltos ao pé coxinho sem que caia.	Lança a bola com uma mão. Senta-te, levanta-te a apanha-a sem a deixar cair.
Coloca a bola nas costas da mão. Lança-a para cima e conta até 5 em voz alta antes de apanhá-la sem que caia no chão.	Coloca a bola na parte interior do joelho e flexiona para fixá-la. Dá um salto sem que a bola caia.	Lança a bola com uma mão. Faz uma careta divertida e apanha-a sem a deixar cair.
Põe a bola em equilíbrio sobre a testa, deixa-a cair e chuta-a antes que toque no chão.	Lança a bola ao ar, bate 3 palmas e apanha-a sem que caia no chão.	Coloca a bola nas costas das mãos. Lança-a para cima e apanha-a sem a deixar cair.
Coloca a bola por cima do ombro fixando-a com a cabeça. Dá uma volta completa à mesa sem que caia ao chão.	Põe a bola em equilíbrio sobre a testa, deixa-a cair e apanha-a com uma mão.	Põe a bola entre os pulsos. Baixa os braços, coloca a bola entre os joelhos e dá 3 saltos sem que caia.
Sem te levantares da cadeira estende as pernas juntas e faz rodar a bola por elas até que chegue aos pés.	Coloca a bola na testa. Deixa-a cair para a frente de forma que caia num pé antes de tocar no chão.	Lança a bola com uma mão. Agacha-te e apanha-a sem a deixar cair.