

Les Grades - Les étapes



Balle BLANCHE 1 étoile

1^{ère} étape : BABY-PING



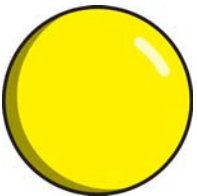
Balle BLANCHE 2 étoiles

2^{ème} étape : MINI-PING



Balle BLANCHE 3 étoiles

3^{ème} étape : PREPA-PING



Balle JAUNE

4^{ème} étape : GESTES TECHNIQUES à la TABLE



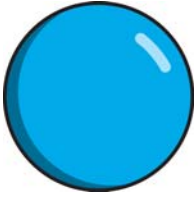
Balle ORANGE

5^{ème} étape : REGULARITE - PARTENARIAT



Balle VERTE

6^{ème} étape : LIAISONS - PIVOT



Balle BLEUE

7^{ème} étape : CHANGER DE RYTHME –
OPPOSITION / DUEL



Balle MARRON

8^{ème} étape : IMPOSER SON JEU – TOP-SPIN



Balle NOIRE

9^{ème} étape : Démarrage TOP-SPIN CD –
Service coupé – Poussettes



Raquette de BRONZE

10^{ème} étape : TOP-SPIN RV – Services à
différents effets



Raquette d'ARGENT

11^{ème} étape : FLIPS – BLOCS – DEFENSES :
Contrer le jeu adverse



Raquette d'OR

12^{ème} étape : Adapter son jeu