

Δεξιότητες με μπάλα

Πάρτε μια μπάλα και δοκιμάστε τις δυνατότητές σας:

1: Ρίξιμο Πιάσιμο μπάλας με 6 διαφορετικούς τρόπους βλέποντας τα πιο κάτω βίντεο

Απλό: https://www.youtube.com/watch?v=FYS9o-__MwI&feature=emb_rel_pause



Λίγο Πιο δύσκολο:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=T3kvqbiohC8&feature=emb_logo



2: Ασκήσεις με Μπαλόνια

<https://youtu.be/bS-8EUlu7L4>



3. Παίζω τέννις με μαντήλι

Αν δεν έχετε μαντήλι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια χαρτοπετσέτα κουζίνας, αφού την ξεδιπλώσετε για να μεγαλώσει ο όγκος της.

<https://www.youtube.com/watch?v=O0roPVs8tZE>



4. Ασκήσεις στο σπίτι με μπάλα του μπάσκετ.

Πάρτε μια μπάλα του μπάσκετ ή μια οποιαδήποτε άλλη μπάλα και ακολουθήστε! Μπορείτε να κάνετε τις ασκήσεις επιδεξιότητας με την μπάλα, όπως γύρω από την μέση ή το κεφάλι ή κάτω από τα πόδια.

<https://www.youtube.com/watch?v=I6EdJWwcm-c>



5. Ασκήσεις στο σπίτι με μπάλα του Ποδοσφαίρου.

<https://www.youtube.com/watch?v=hskO9140mjo>

