

Hola a tod@s!

Esta semana os proponemos los siguientes ejercicios:

Ejercicio 1: Toques con ambas piernas y con la cabeza. El objetivo es intentar conseguir:

- 3-5 toques con la pierna hábil.
- 2-3 toques con la pierna no hábil.
- 2-3 toques con la cabeza.
- 4-5 toques combinando las dos piernas, muslos, cabeza,etc.

Ejercicio 2: Realizar dos 8, uno grande y uno pequeño, controlando la pelota en todo momento, como veréis en el vídeo adjunto. Recomendamos que el 8 pequeño se haga siempre mirando hacia delante y que el 8 grande se haga girando el cuerpo entero.

Ejercicio3: Más que un ejercicio, es una especie de reto. Os proponemos 3 maneras diferentes de levantar la pelota. Cuanto más se practique más posibilidades de éxito.

El vídeo lo podéis encontrar en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/iydssAHzBT8>

Un saludo a tod@s y esperamos que todos estéis bien.

Néstor y Marc