Εξάσκηση και βελτίωση δεξιοτήτων χειρισμού οργάνου ( μπάλα )

Συντονισμός ματιού-χεριού

Κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο και παρακολουθείστε τις ατομικές ασκήσεις που προτείνονται. Στη συνέχεια σχεδιάστε και εκτελέστε μια δική σας ρουτίνα ασκήσεων.



<https://www.youtube.com/watch?v=T3kvqbiohC8#action=share>

Καλή προπόνηση!!!