

RETOS MALABARES 2 BOLAS

- ✓ En parellas , realizar os retos que aparecen na ficha.
- ✓ Cada reto debe ser realizado individualmente.
- ✓ O reto será verificado polo outro membro da parella.
Débense facer alomenos 5 ciclos da habilidade.
- ✓ Os membros da parella debedes colaborar e axudar ao compañeiro buscando a superación dos retos
- ✓ O reto grupal (da parella) ,será verificado por outra parella.

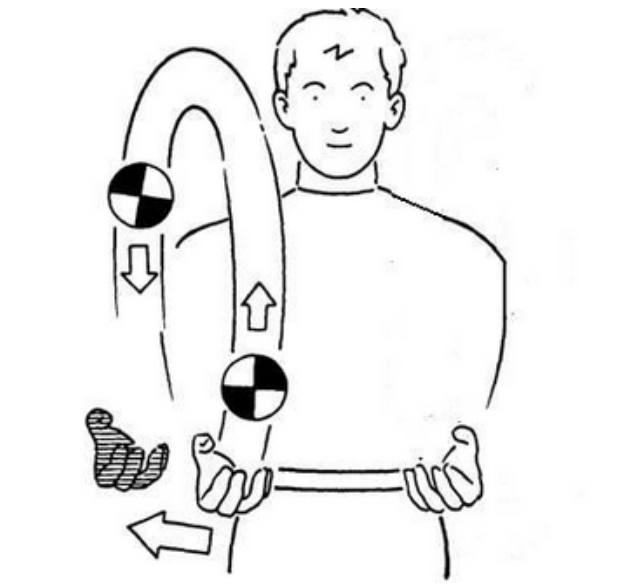
Reto 1	Verificado por :
Reto 2	Verificado por :
Reto 3	Verificado por :
Reto 4	Verificado por :
Reto 5	Verificado por :
Reto 6	Verificado por :

Nome e apelidos :

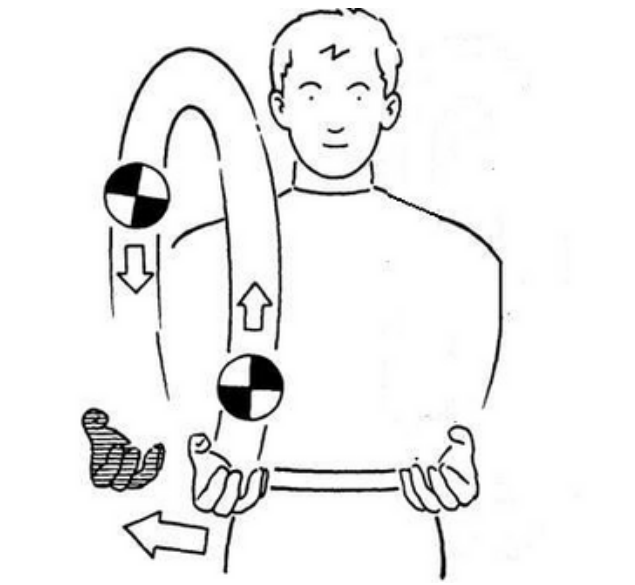
Integrantes da parella :

Curso :

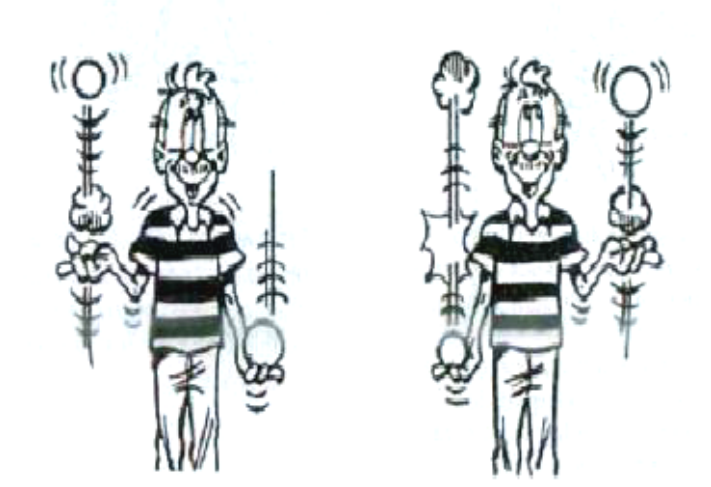
1. A FONTE SINXELA . MAN HÁBIL



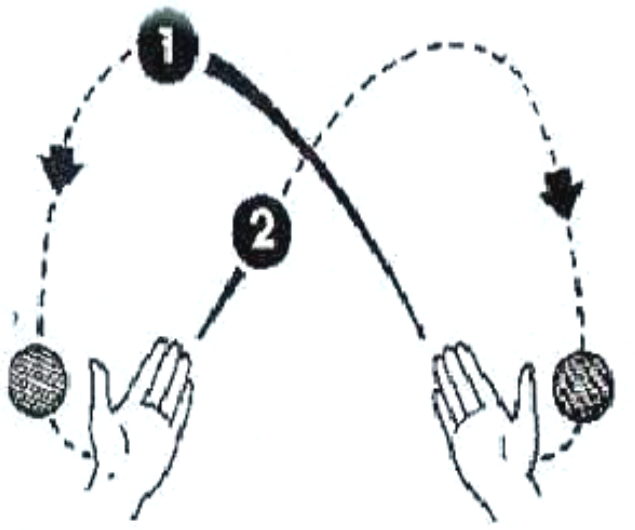
2. A FONTE SINXELA . MAN NON HÁBIL



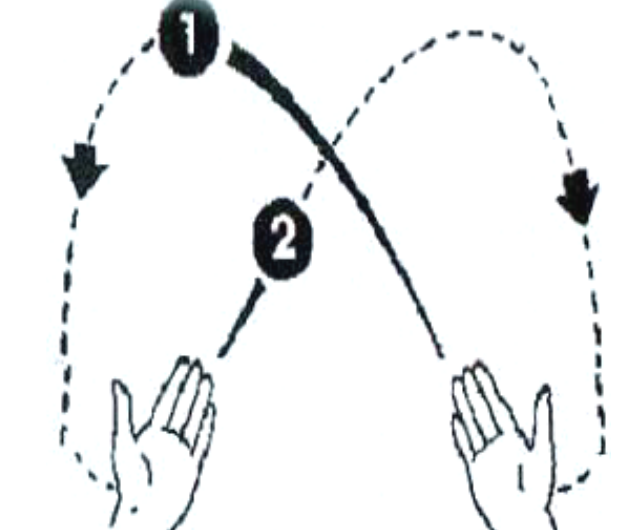
3. PARA ARRIBA - PARA ABAIXO



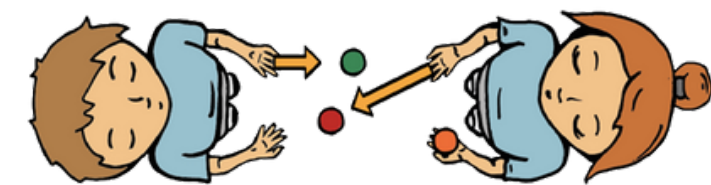
4. CASI .. O CRUCE LANZAMENTO SIMULTÁNEO DA DEREITA A ESQUERDA E DE ESQUERDA A DEREITA



5. BOLA AO AIRE LANZAMENTO COA DEREITA E E CANDO ESTÉ CANDO A BOLA, LANZAMENTO DE ESQUERDA.



6. PATRÓN ULTIMATE PARELLAS



RETOS MALABARES 3 BOLAS

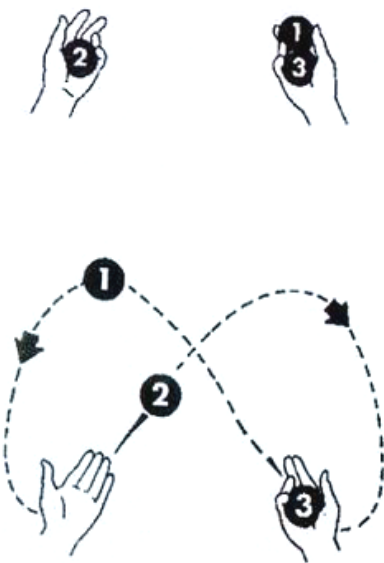
- ✓ En parellas , realizar os retos que aparecen na ficha.
- ✓ Cada reto debe ser realizado individualmente.
- ✓ O reto será verificado polo outro membro da parella.
Débense facer alomenos 3-4 ciclos da habilidade.
- ✓ Os membros da parella debedes colaborar e axudar ao compañeiro buscando a superación dos retos
- ✓ O reto grupal (da parella) ,será verificado por outra parella.

Reto 7	Verificado por :
Reto 8	Verificado por :
Reto 9	Verificado por :
Reto10	Verificado por :
Reto 11	Verificado por :
Reto 12	Verificado por :

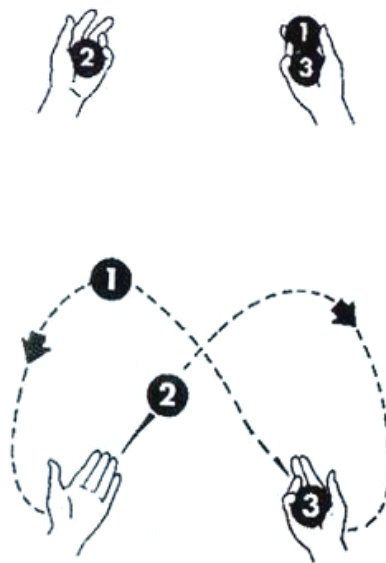
Nome e apelidos :
Integrantes da parella :

Curso :

7 . A BOLA QUE MOLESTA.MAN HÁBIL



8 . A BOLA QUE MOLESTA . MAN NON HÁBIL

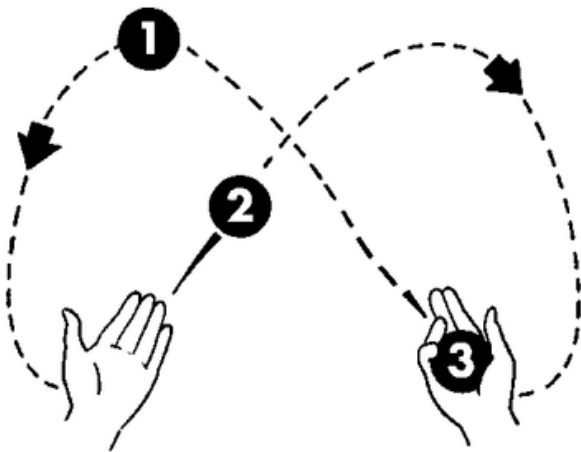


9. O "OITO"

LANZA "1" DA MAN DEREITA A ESQUERDA.CANDO "1" ESTÁ CAENDO,LANZA "2" A MAN CONTRARIA. DESPOIS COLLES "1" . CANDO "2" COMECE A CAER, LANZA "3" A MAN CONTRARIA E RECOLLE "2".



10. CASCADA CON TRES PELOTAS
VARIOS CICLOS DE OITO CONTINUOS



11. "ARRIMANDO O HOMBRO



12. PATRÓN "EN LÍNEA DE 4"

SEGUINDO A DISPOSICIÓN DO GRÁFICO. OS DOUS DE AFORA LANZAN AO COMPAÑEIRO DE ENFRENTA , E OS QUE ESTÁN DE ESPALDA, LANZAN CARA O COMPAÑEIRO QUE TEÑEN MÁIS LONXE DA ESPALDA.

