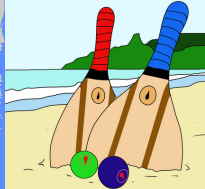


Retos de deportes de pa e raqueta

Pas de madeira

1

10 toques contra a parede sen bote



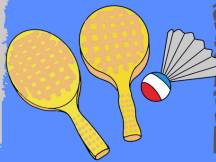
Toque alto e control.
3 veces

2

Pas de shuttleball

1

10 toques co canto da pa



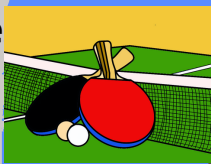
10 remates contra a parede con bote

2

Pimpón

1

10 toques con bote contra a parede, de xeonllos



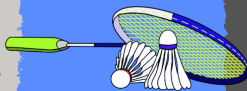
Toque vertical con efecto e volta da pa arredor.
(Volta ao mundo)
3 veces seguidas

2

Bádminton

1

Levantar o volante coa raqueta e collelo coa man.
3 intentos



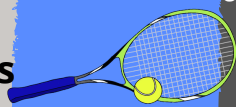
10 toques contra a parede por debaixo das marcas

2

Raqueta de tenis

1

Levantar a pelota do chan de 2 formas diferentes



10 toques contra a parede con bote por debaixo das marcas

2

+ 1 se fas algún exercicio coas dúas mans!!



Escolle 5 e amosa a túa habilidade ou, se o prefires, propón ti algún reto!