

الفديو الثاني: تدوير الكرة باليدين

(أ): قم بوضع يديك أمامك كما لو أنك تحمل كرة. قم أولاً بتدوير الكرة حيث تكون اليد اليسرى في الأعلى تارة و اليد اليمنى في الأعلى تارة أخرى.

(ب): بعد ممارسة التمرين (أ) جيداً، يمكنك أن تمارسه مع التمرين (ب) من الفيديو الأول كما هو موضح في الفيديو.