

Vídeo 2 Gire a bola com as mãos (I):

english français

(a) Você tem as mãos na sua frente como se tivesse uma bola entre as mãos.

(aa) Primeiro você apenas vira a bola, para que a mão direita e a mão esquerda estejam sempre no topo.

(ab) Se você pratica há muito tempo, pode experimentar a variante + e girar os pés.