

### **Vidéo 3 Tourner la balle avec les mains (Moi) :**

Place tes mains devant toi comme si tu tenais une balle entre tes mains

(a) Place tes mains devant toi comme si tu tenais une balle entre tes mains

D'abord tu tournes seulement la balle, de sorte que la main droite et la main gauche soient au-dessus alternativement.

(b) Maintenant tu commences comme dans le vidéo 1a, tournes tes pieds vers l'extérieur et changes lentement ton poids de droite à gauche et en arrière. À chaque fois que tu es d'un côté avec ton poids, tu tournes la balle, de sorte que la main droite et la main gauche soient au-dessus alternativement.

(c) Si tu as longtemps pratiqué, tu peux essayer la variante+ et tourner les pieds après.