

Video 3: **Girar el balón con las manos (Yo):**

(a) Tienes tus manos delante de tí como si tuvieras un balón en ellas.

Primero sólo giras el balón, para que la mano derecha y la izquierda estén arriba alternativamente.

(b) Ahora empiezas girando hacia fuera tus pies, como en el vídeo 1a y cambias el peso lentamente de derecha a izquierda y vuelta. Siempre cuando estés con el peso en un lado, giras el balón, así cambiando la mano que está arriba.

(c) Cuando domines el movimiento, puedes probar la variante+: cambia de peso de un pie a otro, girando hacia dentro el pie que toca (como en el ejercicio anterior) y sigue girando el balón como antes.