

TELOVADIM Z BALONOM

VAJE Z BALONOM

PRI VSAKI VAJI NAREDI 10 PONOVIŠEV. ROKI OZIROMA NOGI
PRI 4., 5., 6. IN 9. NALOGI TUDI ZAMENJAJ. :)



PODAJA IZ ENE ROKE V DRUGO



ODBIJANJE Z ROKO, S KATERO PIŠEŠ



ODBIJANJE Z DRUGO ROKO



ODBIJANJE S PESTJO



ODBIJANJE S PRSTOM



ODBIJANJE S KOMOLCEM



ODBIJANJE Z GLAVO



ODBIJANJE, MEDTEM KO SEDIŠ



ODBIJANJE Z NOGO