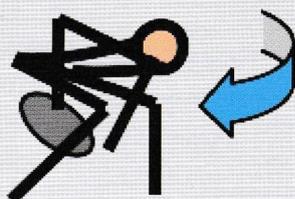


13

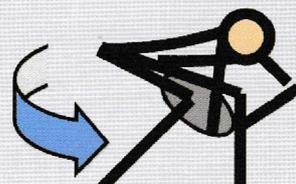
In divaricata frontale, tenere la palla fra le gambe reggendola con una mano davanti ed un'altra che passa dietro ad una gamba. Rilasciare la palla per riafferrarla dopo aver invertito la posizione delle mani (la mano che prima era davanti passa dietro e viceversa).

SX AVANTI



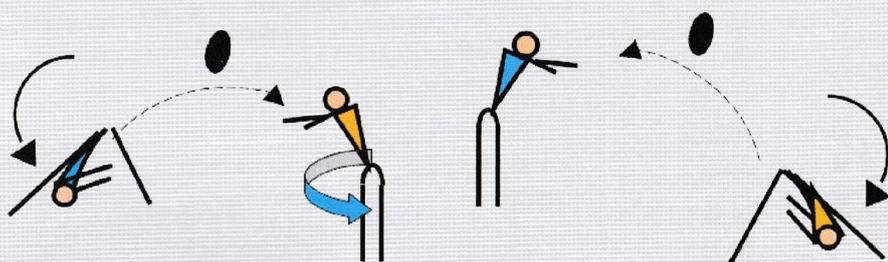
Vista frontale: mano dx dietro - sx avanti

DX AVANTI



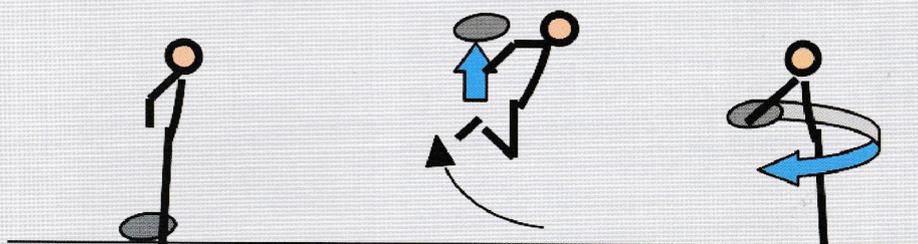
Vista frontale: mano dx avanti - sx dietro

14



Passaggi a coppie: chi passa la palla si pone a gambe divaricate voltato in direzione opposta rispetto a quella di lancio e subito dopo il passaggio si gira. Il compagno, una volta ricevuta la palla, si gira anch'esso con un saltello ed effettua un passaggio con la stessa modalità.

15



Tenere la palla fra i talloni e con un saltello (abbinato ad una flessione delle gambe), alzarsela dietro di sé; effettuare poi una mezza piroetta per riprendere la palla al volo.

16

Spostare la palla da una mano all'altra facendola passare sotto le gambe mentre si cammina.

