

**NIVEL 3****RETOS CON AROS  
Y HULA HOOP****1**

Lanza el aro por encima de la cabeza y cógelo con la misma mano 5 veces seguidas: **derecha**. Da una palmada mientras el aro está en el aire.

**2**

Lanza el aro por encima de la cabeza y cógelo con la misma mano 5 veces seguidas: **izquierda**. Da una palmada mientras el aro está en el aire.

**3**

Baila el aro con la muñeca **derecha** durante 10 segundos. Mientras lo bailas, debes sentarte y ponerte de pie.

**4**

Baila el aro con la muñeca **izquierda** durante 10 segundos. Mientras lo bailas, debes sentarte y ponerte de pie.

**5**

Boomerang con la **derecha**. El aro debe volver a ti sin que te muevas del sitio 3 veces seguidas.

**6**

Boomerang con la **izquierda**. El aro debe volver a ti sin que te muevas del sitio 3 veces seguidas.

**7**

Baila el hula hoop durante 5 segundos sin que caiga al suelo.

