



NIVEL 5

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 3 palmadas 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 3 palmadas mientras el aro está en el aire.
3	Boomerang + baile de aro con la muñeca derecha + cambio de mano (debes bailar el aro 7 segundos con cada muñeca).
4	Boomerang + baile de aro con la muñeca izquierda + cambio de mano (debes bailar el aro 7 segundos con cada muñeca).
5	Baila 2 aros con las dos muñecas a la vez durante 8 segundos.
6	Baila 2 aros con las dos muñecas a la vez mientras te pones de rodillas y te levantas 2 veces.
7	Da 6 saltos seguidos hacia delante con el hula hoop.
8	Baila el hula hoop durante 10 segundos sin que baje de la cintura.

