

NIVEL 6

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 palmada + toca rodillas + 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 palmada + toca rodillas + palmada mientras el aro está en el aire.
3	Boomerang + saltar el aro + baile de aro con la muñeca derecha + cambio de mano (debes bailar el aro 7 segundos con cada muñeca).
4	Boomerang + saltar el aro + baile de aro con la muñeca izquierda + cambio de mano (debes bailar el aro 7 segundos con cada muñeca).
5	Lanza el aro con la derecha y antes de que toque el suelo comienza a bailarlo con la mano izquierda durante 10 segundos.
6	Lanza el aro con la izquierda y antes de que toque el suelo comienza a bailarlo con la mano derecha durante 10 segundos.
7	Baila dos aros con las dos muñecas al mismo tiempo. Camina 10 metros hacia delante y otros 10 metros hacia atrás.
8	Da 10 saltos seguidos hacia delante con el hula hoop.
9	Da 5 saltos seguidos hacia atrás con el hula hoop.
10	Baila el hula hoop durante 12 segundos sin que baje de la cintura.

