

NIVEL
PROFESIONAL

RETOS CON AROS Y HULA HOOP

1	Lanza el aro hacia atrás y cógelo con la misma mano 4 veces seguidas: derecha . Tendrás que hacer sin salir del hula hoop que esté colocado en el suelo.
2	Lanza el aro hacia atrás y cógelo con la misma mano 4 veces seguidas: izquierda . Tendrás que hacer sin salir del hula hoop que esté colocado en el suelo.
3	Baila un aro con las dos muñecas al mismo tiempo. Camina por un recorrido de 6 neumáticos hacia delante y hacia atrás.
4	Lanza el aro con la derecha + <i>voltereta</i> + coger el aro con la misma mano.
5	Lanza el aro con la izquierda + <i>voltereta</i> + coger el aro con la misma mano.
6	Lanza el aro con la derecha + <i>voltereta lateral</i> + coger el aro con la misma mano.
7	Lanza el aro con la izquierda + <i>voltereta lateral</i> + coger el aro con la misma mano.
8	Haz el boomerang con 2 aros a la vez durante 15 segundos utilizando ambas manos.
9	Baila el hula hoop con el tobillo durante 10 segundos sin que se pare.

