

NIVEL 4

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 **2 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 **2 palmadas** mientras el aro está en el aire.

3

Baila el aro con la muñeca **derecha** y cambia de muñeca sin que pare el aro (al menos 10 segundos con cada muñeca).

4

Baila el aro con la muñeca **izquierda** y cambia de muñeca sin que pare el aro (al menos 10 segundos con cada muñeca).

5

Baila dos aros con las dos muñecas a la vez durante 5 segundos.

6

Haz el boomerang y baila el aro con la muñeca **derecha** durante 5 segundos.

7

Haz el boomerang y baila el aro con la muñeca **izquierda** durante 5 segundos.

8

Baila el hula hoop durante 7 segundos sin que baje de la cintura.

