



TRAINING ZONE

PRESENTED BY



САЙМОН ГОВОРИТ

► Описание упражнения

Вы можете выполнять это упражнение в любом положении — сидя или стоя. Держите мяч рядом со своим телом, прокручивая его над головой, за спиной и между ног и меня направления. Держите свою голову и глаза наверху, чтобы максимизировать свою координацию.

● Передовые методы

- Держите мяч близко, когда переводите его рядом со своим телом.
- Когда выполняете упражнение «водопад», держите мяч на кончиках пальца для наилучшего контроля.
- Тренируйте дриблинг и «водопад» на обеих сторонах от своего тела.
- Проводите эти упражнения ежедневно, что улучшить свою координацию.

★ Модификации

- Вы можете делать большинство упражнений в спортивной коляске или в обычной коляске.
- Позовите друга или подругу, чтобы поиграть в «Саймон говорит». Реагируя на разные команды, вы симулируете игровые моменты.