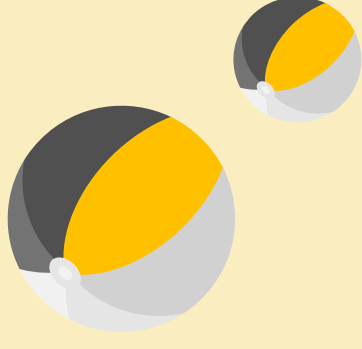


## Hry s loptičkami



1. **Stláčanie** penovej loptičky v ľavej a pravej ruke.
2. **Žmýkanie** mokrej penovej loptičky striedavo pravou a ľavou rukou.
3. **Miesenie**, krúženie loptičky medzi dlaňami.
4. **Krúženie** loptičky na podložke dlaňou striedavo pravou rukou a ľavou rukou.
5. **Prekladanie** penovej alebo masážnej loptičky z ruky do ruky.

➤ Všetky uvedené cviky je potrebné realizovať vedúcou rukou, druhou rukou, obidvomi rukami so zrakovou kontrolou alebo bez nej. Po každom cviku by mal nasledovať relax.