

MALABARES TERCER CICLO

Ejercicios con una bola

- **Lanzar la bola con una mano. Mano derecha e izquierda (Todos los ejercicios con ambas manos).**
- **Igual pero esta vez golpeándola.**
- **Pasar la pelota lateralmente de mano a mano.**
- **Lanzar la pelota de atrás a delante desde la espalda y cogerla con la misma mano.**
- **Igual pero cogiendo la pelota con la mano contraria a la que lanza.**
- **Lanzar la pelota desde delante hacia atrás y cogerla con la misma mano.**
- **Igual pero con la mano contraria.**

Ejercicios con dos bolas

- **Cada mano lanza y recoge las pelotas al mismo tiempo, a la misma altura y sin cruzarlas.**

- **Se lanza las pelotas en diferentes tiempos, sin cruzarse, de forma que siempre haya una pelota en la mano y otra en el aire.**
- **Una mano lanza dos pelotas por la espalda y se recogen por delante.**
- **Se lanzan las pelotas cruzándolas.**
- **Lo mismo pero cogiendo las pelotas con las palmas hacia abajo.**
- **Lanzar la primera pelota hacia la otra mano, cuando esté en el aire lanzar la segunda hacia la mano contraria.**
- **El mismo ejercicio anterior pero sólo con la mano derecha (después con la izquierda).**
- **Los dos ejercicios anteriores golpeando las bolas con la pared.**

Ejercicios con tres bolas

- **Dos bolas en una mano y una en la otra. Hacer el ejercicio en el que se lanzaba una bola hacia la otra mano y cuando esté en el aire lanzar la segunda hacia la mano contraria. Se comienza a lanzar con la mano que tenía las dos bolas.**
- **Lo mismo pero en la pared.**

- **Lanzar al mismo tiempo dos bolas y después una. Realizar el “8”**
- **Lanzando las bolas siempre hacia el mismo sentido (en círculos).**
- **Lanzando las bolas siempre por arriba.**
- **Lanzar las bolas con las palmas hacia abajo.**
- **Combinando diferentes alturas.**
- **Combinar ejercicios anteriores.**