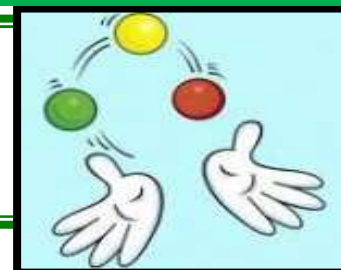


Malabars – Avaluació individual



Alumne A

Alumne B

Exercicis bàsics	A	B	Gràfic
1. Llançem amb una mà i rebem amb l'altre. - Llançar la pilota per davant del cos a l'altura del cap i recepcionar-la amb l'altre mà.			
2. Llançem i rebem amb moviments alternatius de mans. -Llançar dues pilotes, una a cada mà, de forma alternativa a l'altura del cap. Les pilotes pugen paral·leles a l'aire.			
3. Llançem i rebem amb moviments simultanis de mans. - Llançar dues pilotes, una a cada mà, de forma simultània a l'altura del cap			
4. Llançem i rebem amb la mateixa mà (Font paral·lela). - Llançar i recepcionar dues pilotes amb la mateixa mà. Les pilotes pugen paral·leles a l'aire.			
5. Les pilotes es creuen a l'aire. - Llançar dues pilotes, una a cada mà, de forma simultània cap a la mà contrària.			
6. Primer una i després l'altra. - Llançar primer una pilota i, abans de que caigui, llançar l'altra. Sempre es llança primer la pilota del mateix color.			