

1: Prendre le BalleAn'o® et exécuter un grand rond

★



2: Faire un geste de haut en bas en respectant la verticalité.



3: Une fois la figure 2 maîtrisée, montez le BalleAn'o® au dessus de votre tête.

★



puis le descendre au niveau du ventre.

★★



4: Le soleil: Prendre le BalleAn'o® de profil, le jeter en l'air pour faire un ou plusieurs

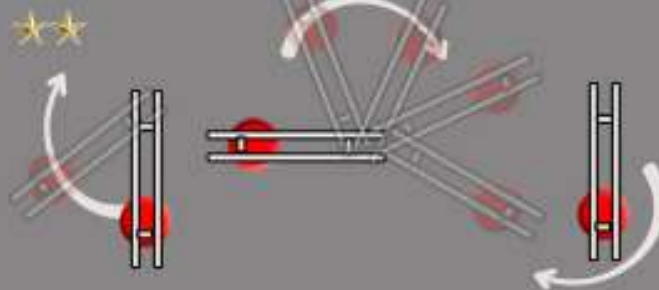
★



5: Le tour au bras: Placez le BalleAn'o® au poignet et le faire tourner.



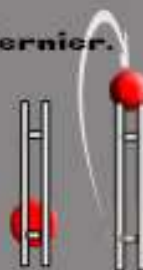
6: Tour à plat: placez le BalleAn'o® devant vous perpendiculairement et jetez le à plat puis le rattrapper.



7: Vous pouvez utiliser la force centrifuge pour exécuter d'innombrables figures.

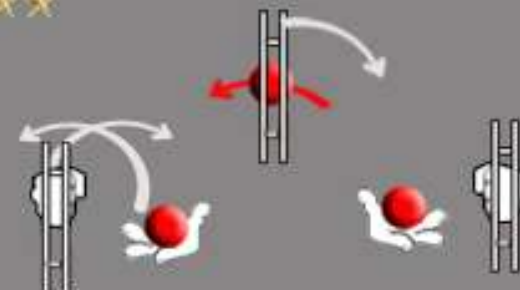
8: 1er étage: lancer la balle depuis le BalleAn'o® pour la faire atterrir au dessus de ce dernier.

★★★



9: lancer croisé: BalleAn'o® dans la main droite, balle dans la main gauche, lancer les deux simultanément et faire passer la balle au milieu du BalleAn'o®.

★★★



10: Le tour du monde: placer la balle au dessus du BalleAn'o® et faire tourner ce dernier en gardant la balle au dessus

★★★



etc...etc.....