

|                                   |
|-----------------------------------|
| <b>Exercícios de demonstração</b> |
|-----------------------------------|

- Só com balão, pode-se tocar com qualquer parte do corpo, o balão não pode cair;
- Só com balão, as crianças só podem tocar no balão com as mãos, introduzindo-se a palma da mão para cima;
- Igual ao anterior mas introduz-se a palma da mão para baixo;
- Alternar as palmas das mãos: em pé, de joelhos, sentados, deitados;
- Introduzir a raquete, batendo no balão enquanto se segura a cabeça da raquete: de dir., de esq., ambos;
- Idem, batendo no balão enquanto se segura pelo cabo da raquete: de dir., de esq., ambos;
- Idem, segurando no cabo da raquete: de dir., de esq., ambos, rodando a raquete na mão, sentarem-se, ajoelharem-se, colocarem a raquete no chão;
- Postura e equilíbrio: afundo com volante na cabeça e balão;
- Igual ao anterior, juntando-se a raquete;
- Colocar os balões dentro de cestos, sem deixar os balões cair no chão;
- 2 a 2, com um cesto no meio, têm de bater no balão e em seguida tocar no cesto;
- Cada jogador tem o seu balão e tem de bater normalmente no volante e manter o balão no ar.