

Viske- ja püüdmisharjutused

-
- 1 viskan palli üles alt kahe käega ja püüda kinni kahe käega.

 - 2 pärast viset teen ühe plaksu selja taga ja enda ees ning siis püüan pall kinni.

 - 3 viskan palli üles ühe käega ja püüan kahe käega.

 - 4 viskan palli ümber keha vahelduvalt mõlemas suunas.

 - 5 viin palli ümber keha vahelduvalt mõlemas suunas ja liigun jooksuga.

 - 6 viskan palli kahe käega üles, kükitan, puudutan mõlema käega maad, tõusen ja püüan palli.

 - 7 tõstan palli pea kohale ja lasen kukkuda selja taha, pööran ja püüan põrkelt.

 - 8 viskan palli üles ja püüan ristatud kätega.

 - 9 viskan palli üles ja teen plaksu parema jala tõstetud põlve all.

 - 10 viskan palli üles ja teen plaksu vasaku jala tõstetud põlve all.

 - 11 viskan palli üles, teen kaks sulghüpet ja püüan palli kinni.

 - 12 viskan palli üles, võtan maast väike kivi ja püüan palli kinni.

 - 13 viskan palli selja taha, pöörata ümber ja püüan palli kinni.

 - 14 viskan palli üles, võtan maast pesulõksu, kinnitan selle riiete külge ja püüan palli.

 - 15 viskan kaks palli korraga üles ja püüan kinni.

 - 16 viskan pallid parema ja vasaku käega üles ja püüan ka nende kätega.

 - 17 kõksin ühe palliga teist palli.

 - 18 zongleerin nii, et viskan kahe käega alt pallid kordamööda üles ja püüan ka kahe käega.

 - 19 viskan palli õhku, kinnitan pesulõksu kaaslaste riiete külge ja püüan palli kinni.
-