

<p>COLUMNAS ASÍNCRONAS</p>	<p>DOS BOLAS - UNA MANO Fijate que cada bola es lanzada cuando la otra se recoge. Prueba también a lanzarla cuando la otra esta en lo más alto, empezando a caer.</p>
<p>COLUMNAS SÍNCRONAS</p>	<p>DOS BOLAS - DOS MANOS Las dos bolas se lanzan y recogen al mismo tiempo. No olvides dar la misma altura a cada bola. Prueba con diferentes alturas.</p>
<p>DUCHA</p>	<p>DOS BOLAS - DOS MANOS El pase bajo ha de ser muy rápido, prácticamente cambiar la pelota de mano. Es más fácil hacer los tiros altos con la derecha (si eres diestro) y los pases bajos con la otra, pero también tienes que hacer el ejercicio al revés.</p>
<p>FUENTE</p>	<p>DOS BOLAS - UNA MANO Lo más importante para este ejercicio es que las bolas se lanzan desde dentro (la parte mas cercana al centro del cuerpo) se recogen por fuera. También puedes lanzar por delante de la mano y recoger por detrás de la misma, pero es necesario que lo aprendas de la primera manera...</p>
<p>FUENTE INVERSA</p>	<p>DOS BOLAS - UNA MANO Complemento de lo anterior. Se lanzan de fuera a dentro</p>
<p>COLUMNAS</p>	<p>DOS BOLAS – UNA MANO Se dibujan dos columnas paralelas, una cada bola. Hay que conseguir que alcancen la misma altura y que no se vayan, o sea, que caigan justo en el punto desde donde las lanzaste, no en casa de la vecina.</p>
<p>CASCADA</p>	<p>TRES BOLAS – DOS MANOS Es la base de casi todo, por eso es imprescindible. Es más fácil aprenderlo si comienzas el ejercicio con dos bolas en la mano buena y una en la otra. Es parecido a la Fuente con 2 bolas y una mano, sólo que las bolas pasan de una mano a otra.</p>

