



תרגילי בסיס בקנדמה - קטגוריית מתחילים

רשימת תרגילים - רמה 1

יש לבצע כל תרגיל 3 פעמים לפני המעבר לתרגיל הבא

- **BIG CUP** (ביג קאפ)
- **SMALL CUP** (סמול קאפ)
- **SPIKE** (ספייק עם סיבוב)
- **BASE/BOTTOM CUP** (בייס/בוטום קאפ)
- **BUNGEE** (באנג'י)
- **BIG CUP TO SMALL CUP** (ביג קאפ < סמול קאפ)
- **CANDLE STICK** (קנדל סטיק)
- **BIG CUP** (ביג קאפ) SARA GRIP
- **BASE/BOTTOM CUP** (בייס/בוטום קאפ) SARA GRIP
- **BIG CUP TO SMALL CUP** SARA GRIP

סיימתם? יאללה לרשימה הבאה!

בדיוק כמו בלימוד שפה חדשה או כלי נגינה, חשוב להשקיע בלמידת היסודות. ברגע שמבינים את הבסיס ושולטים בו, הכל מתחיל להתחבר. קנדמה זה בדיוק אותו הדבר.

לתרגילים ומדריכים נוספים כנסו לאתר:

www.kendamas.co.il