



תרגילי בסיס בקנדמה - קטגוריית מתחילים

רשימת תרגילים - רמה 2

יש לבצע כל תרגיל 3 פעמים לפני המעבר לתרגיל הבא

- **Moshikame** (מושיקמה) SARA GRIP
- **Clack Back** (קלאק בק) SARA GRIP
- **Baseball** (בייסבול) SARA GRIP
- **Big Cup Spike** (ביג קאפ < ספייק) SARA GRIP
- **ORBIT** (אורביט)
- **AIRPLANE** (איירפליין)
- **EARTH TURN** (ארט ת'רן)
- **BIG CUP KNEE BOUNCE** (ביג קאפ < ברך < ביג קאפ)
- **AROUND THE BLOCK** (אראונד דה בלוק)
- **AIRPLANE** (איירפליין)

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