



زنگ ورزش
پایه چهارم
آموزگار عابدین

عنوان آموزش تعویض پا



تعویض پا باعث حفظ تعادل
و کنترل بهتر بدن در
حرکت می‌شود. در
ضربه‌زدن، کمک می‌کند
انرژی بیشتری به توپ
منتقل شود. همچنین
جابه‌جایی سریع‌تر بین
موقعیت‌ها را ممکن
می‌سازد.

