

Πάσα μανσέτα

1. Το ένα πόδι προηγείται λίγο του άλλου
2. Τα γόνατα είναι ελαφρά λυγισμένα
3. Τα χέρια είναι έτοιμα δίπλα στους μηρούς
4. Τα χέρια δένουν αφού τεντώσουν οι αγκώνες σας
5. Το σημείο που η μπάλα έρχεται σε επαφή με τα χέρια είναι το πρώτο μέρος των πήχεων
6. Η μπάλα χτυπά στους δυο πήχεις ταυτόχρονα



