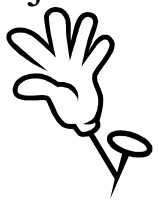
Pour apprendre à jouer avec la main nue



		Manipulations	Atteindre une zone au mur	Atteindre une zone au sol	Jouer longtemps sans s'arrêter	Jouer face à face
En jouant tout seul	Droite					
	Gauche					
	Droite/gauche					
En jouant avec un partenaire	Droite					
	Gauche					
	Droite/gauche					
En jouant avec plusieurs partenaires	Droite					
	Gauche					
	Droite/gauche					

►Toutes les activités à deux ou plusieurs joueurs se pratiquent d'abord en s'aidant les uns les autres de façon à établir des records, puis les partenaires deviennent des adversaires.