



تمرین ۲: فشار دادن توپ روی دیوار

در حالت استادانه زمانی که توپ را با دست روی دیوار نگه داشته اید با تنه به توپ فشار بیاورید و به صورت دورانی بچرخانید.

Exercise ۲: Pressing the ball against the wall

In master position, when you hold the ball on the wall with your hand, push the ball with your trunk and rotate it in a circular manner.