



تمرین ۳: جمع کردن دست توپ با اسفنجی

توپ اسفنجی را در دست خود قرار دهید و آن را محکم و آهسته فشار دهید. آنرا دوباره شکل دهید و تکرار کنید.

Exercise ۳: Collecting the ball hand with a sponge

.Place the sponge ball in your hand and squeeze it firmly and slowly. Shape it again and repeat