

HA SKILLit YoungStars

हे टॉपर्स!

आप हमारे ABN-AMRO / EIFFEL हॉकी अकादमी चुनौती में कितना भाग लेते हैं। कुछ अभ्यास आप पहले से ही कर सकते हैं, अन्य कौशल के लिए आपको थोड़ा कठिन प्रशिक्षण देना होगा, लेकिन फिर, जारी रखें !! अपनी टीम, दोस्तों के समूह, वर्ग या परिवार के साथ एक ऐप समूह बनाएं और अपने परिणाम साझा करें। कुछ हिस्सों में आप यह दर्ज करते हैं कि आपने कितनी बार काम किया या आपका लक्ष्य क्या है, अन्य भागों में आपको कितना समय लगा। और अंत में अंतिम कॉलम में सभी चेक मार्क अगर यह काम करता है। हम निश्चित रूप से वीडियो के बारे में बहुत उत्सुक हैं!

साझा करें? फेसबुक या INSTAGRAM पर अपने कौशल वीडियो को हैशटैग #skillitHA के साथ पोस्ट करें और मजे करें और सुरक्षित रहें!

2D SKILLS

	संख्या	समय	V
1. गेंद आगे, थोड़ा पीछे खींचें और अपनी छड़ी से इसे पॉप अप करें			
2. एक त्रिकोण बनाओ (जैसे टेबल कुर्सियों के साथ), अपनी छड़ी पर गेंद के साथ 7 गोल			
3. 50x बॉल को भारतीय ड्रिबल (फोरहैंड - बैकहैंड) के साथ आगे-पीछे करें			
4. 10x गेंद को अपने शरीर के बाईं ओर आगे से पीछे, 10x से दाईं ओर एक ही समय में दीवार के खिलाफ			
5. 3 गेंदें, आप कितनी बार सभी 3 खेल सकते हैं?			
6. अपने पैर 15x के साथ गेंद खेलें			
7. नि: शुल्क अभ्यास, हमें आश्चर्य!			

3D SKILLS

	संख्या	समय	V
8. एक हॉकी बॉल के साथ 45x ऊंची रखें			
9. टेनिस बॉल के साथ 10x ऊंची पकड़ें			
10. एक हॉकी बॉल को टॉयलेट रोल पर रॉक करें ताकि बॉल वहीं रहे			
11. छड़ी और लिफ्ट के कर्ल में गेंद			
12. अपनी छड़ी पर गेंद के साथ हॉप			
13. 3 मीटर दूर एक ड्रम लें, गेंद को ड्रम में डालें			
14. आप किस चाल में सबसे अच्छा कर सकते हैं?			

PERFORMANCE SKILLS

	संख्या	समय	V
15. वहाँ और पीछे 5 मीटर हॉप करें			
16. 1 पैर और 2 हाथों पर 3 मीटर आगे और पीछे			
17. 70. सेकंड के लिए रस्सी कूदें			
18. 10 सेकंड एक पैर पर अपनी आँखें बंद करके			
19. 2 एक दूसरे के पीछे रोलर्स खड़े करें और अपने हाथों का उपयोग किए बिना खड़े हों			

