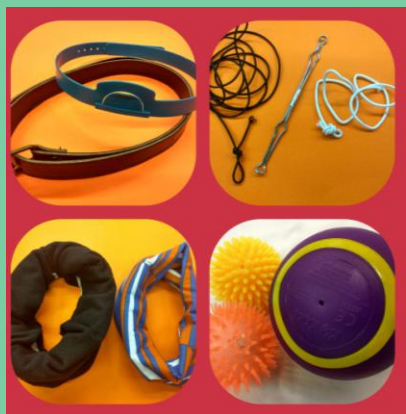




MATERIAL



- PILOTES DE DIFERENTS MIDES
- GOMA ELÀSTICA (TIPUS CARPETA)
- PUNXÓ
- CINTURÓ, DIADEMA O BUFF
- GUANTS VELL

COM ES FA?

demaneu ajut d'una persona adulta



1

Foradem una de les pilotes de goma amb un punxó o tisores punxegudes.



2

Fem entrar la goma amb el nus ja fet. El nus ha de quedar dins i tota la goma penjant.



3

Lligueu la punta lliure de la goma a la diadema o buff. Ajusteu la llargada per fer boxa o futbol.



4

Retallem uns guants vells si volem fer boxa amb energia ;)

Ja podeu jugar-hi xutant com a futbol o donant cops de puny com a boxa.