

## ¿Conoces los beneficios del malabarismo?

- Los **malabares** tienen muchos **beneficios** físicos. Este ejercicio de brazos trabaja nuestros músculos.
- Trabaja ambos hemisferios de nuestro **cerebro**. ...
- Mejora nuestra concentración. ...
- Dos movimientos a la vez. ...
- Adiós a los nervios. ...
- Aprenderemos a ser constantes. ...
- Compartir y sorprender.

Tutorial para iniciarse en malabares:

[https://www.youtube.com/watch?v=J1Y\\_ckk-HWw](https://www.youtube.com/watch?v=J1Y_ckk-HWw)

Como hacerte tus propias pelotas malabares

<https://www.youtube.com/watch?v=3VPO1Z6M9IM>

*Alberto Pérez. Maestro de EF.*