

## 1.GÜN

**EGZERSİZ :** Amaç göz kaslarını geliştirme ve daha hızlı sıçrama yapabilmesini sağlamaktır. Başınız sabit durumda iken gözler oklar yönünde hareket etmelidir.

**AÇIKLAMA:** Metronom eşliğinde ve hızınıza uygun ritimde yapılmalıdır. Uygulama esnasında yazıları okuyamazsanız dahi ritme uymalısınız. Ritmi gelişiminize göre artırmalısınız.

**SÜRE:** 1 dakika çalış, 1 dakika dinlen, 3 defa tekrarla

