

Guía de saltos á corda

Movimentos básicos e consellos para unha correcta aprendizaxe

Salto de corda individual

Tamaño da corda

A lonxitude da corda debe estar adaptada á estatura de cada persoa. Para iso hai que agarrar á corda por ambos extremos estando a parte central en contacto co chan. A continuación pisar cos pés á corda e unha vez estirados os extremos estes deben de chegar á altura da axila. Se o supera haberá que recoller corda e se non chega ata o sobaco haberá que cambiar a corda por outra máis longa.

Técnica para mover á corda

- Os brazos inician o movemento desde unha posición aberta. É un erro colocar os brazos pegados detrás da noca. O movemento da corda prodúcese pola acción do pulso. Non é por tanto un movemento completo de brazos.
- Os cóbados deben de estar próximos ao corpo e non afastados.
- A corda debe rozar levemente o chan e hai que manter un ritmo constante e continuo.

Técnica para o salto

- Saltar cando a corda pase por debaixo dos pés.
- Realizar o salto apoiando unicamente a punta dos pés, o que facilitará un novo impulso para o seguinte salto. Nunca se fará sobre a planta.
- Flexionar lixeiramente os xeonllos para que o amortecemento do corpo non sexa brusca. É un erro moi común flexionar moito os xeonllos o que ocasiona maior fatiga e maior carga nos músculos e articulacións.
- A cabeza mirará cara o fronte e non cara abaixo para manter desta maneira o equilibrio. O corpo debe de estar recto e relaxado para evitar un exceso de tensión muscular.

Salto tradicional de entrar e saír

Técnica para mover a corda entre dúas persoas

- Acoplar o ritmo da persoa coa que damos á corda xa que neste caso o movemento da corda realízano dúas persoas. É fundamental ir sincronizados.
- Durante o movemento hai que utilizar todo o brazo, desde o ombro ata o pulso, aínda que principalmente o xiro da corda faise co cóbado e co pulso.

Técnica para entrar

A corda pode xirar en dous sentidos: sentido do movemento da persoa que vai entrar (lado bo) e sentido contrario ao movemento da persoa que vai entrar (lado malo).

- Para entrar polo lado bo, a persoa que vai saltar ten que esperar a que a corda toque o chan, momento no que entrará a toda velocidade a ocupar a posición central para a continuación saltar.
- Para entrar polo lado malo, a persoa que vai saltar ten que esperar a que a corda pase cerca da súa cara en movemento ascendente, momento no que iniciará a fase de entrada. A diferenza do lado bo, aquí hai que entrar saltando.

Técnica para saltar

- Realizar o salto apoiando unicamente a punta dos pés.
- Flexionar lixeiramente os xeonllos para que o impacto na recepción non sexa brusco. O corpo ten que estar erguido e relaxado.
- Centrar a mirada nunha das persoas que está a dar á corda. Haberá que saltar no momento en que baixe o seu brazo. Única diferenza respecto ao salto individual.

Técnica para saír

- Saír na dirección contraria á que entramos. Saír unha vez realizada a recepción do salto e coa maior rapidez posible.

Consultar no anexo a ficha modelo onde se explica a descrición, os aspectos básicos e os erros comúns deste salto.

Outros saltos de corda individuais:

A continuación pódense consultar unhas **fichas** que fan referencia á descrición, aspectos básicos e erros comúns sobre os saltos que se traballarán na clase: básico a pés xuntos, 'slalom', abrir e pechar, tesoiras, péndulo, salto en carreira e básico por parella.

Salto básico a pés xuntos

Descrición:

Saltar á corda cos pés xuntos mediante movemento da corda cara adiante.



Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda sitúase detrás do corpo.
- Flexionar os xeonllos un pouco ao saltar.

Erros comúns:

- Separar os pés durante o salto.
- Saltar moi alto debido á elevación esaxerada dos xeonllos.



‘Slalom’

Descrición:

Saltar cos pés xuntos lateralmente.



Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda sitúase detrás do corpo.
- Buscar unha liña de referencia para saltar primeiro cara un lado da liña e despois cara o outro.

Erros comúns:

- Separar os pés durante o salto.
- Saltar a cada lado con demasiada amplitude.



Abrir e pechar

Descrición:

Abrir as pernas no primeiro salto e pechalas no segundo.

Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda sitúase detrás do corpo.
- No primeiro salto a abertura das pernas será similar á separación entre ombros para seguidamente realizar un segundo salto onde se xuntarán novamente os pés.

Erros comúns:

- Non cambiar a posición dos pés ao saltar.
- Abrir as pernas cunha gran separación entre as mesmas.



Tesoiras

Descrición:

Saltar primeiro cun pé diante e o outro detrás para, no seguinte salto, realizar o movemento contrario.

Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda sitúase detrás do corpo.
- No primeiro salto, cando se está no aire, separar os pés similar a abertura dunhas tesoiras, de xeito que ao aterrar no chan un queda diante e o outro detrás. A partires desta posición, realízase un segundo salto e, no aire, cámbiase o pé de adiante cara atrás e viceversa.

Erros comúns:

- Non cambiar a posición dos pés ao saltar.
- Abrir as pernas cunha gran separación entre as mesmas.



Descrición:

Saltar estendendo alternativamente cara os lados a perna correspondente, simulando o movemento dun péndulo.



Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda sitúase detrás do corpo.
- A primeira vez que pase a corda por debaixo dos pés, saltar co pé esquerdo e estender a perna dereita cara ao lado dereito pero sen que chegue a tocar o chan. No seguinte salto, saltar coa perna dereita e estender a perna esquerda cara ao lado esquerdo sen que tampouco toque o chan.

Erros comúns:

- Facer salto a pés xuntos no cambio de extensión de perna.
- Elevar moito a perna que se estende.
- Separar a perna lateralmente antes de que pase a corda por debaixo dos pés.



Descrición:

Saltar apoiando cada vez un pé, alternativamente, e ao mesmo tempo que me desprazo cara adiante.



Aspectos básicos:

- A posición inicial será de pé e cos pés xuntos. A corda sitúase detrás do corpo.
- Elevar moi pouco cada pé intentando simular unha carreira.

Erros comúns:

- Camiñar en vez de correr.
- Dar dous pasos en cada xiro de corda.
- Dar demasiado rápido ou demasiado lento.



Básico por parellas

Descrición:

Os saltadores/as colócanse un ao lado doutro/a, cunha corda por persoa. Ambos comparten as súas cordas por un dos seus extremos e desde esta posición fanas xirar á vez e saltanas con paso básico de pés xuntos.



Aspectos básicos:

- Para compartir as cordas cada saltador/a agarra na súa man máis exterior un extremo da súa corda e intercambia o extremo da corda máis próxima ao compañeiro/a quedando estas cruzadas.
- Os saltadores/as deberán levar un mesmo ritmo tanto no movemento de brazos como no dos pés.

Erros comúns:

- Os saltadores/as colócanse demasiado separados, quedando as cordas estiradas e curtas, o que dificulta o salto.
- Os saltadores/as non levan o mesmo ritmo no movemento de brazos e de pés.

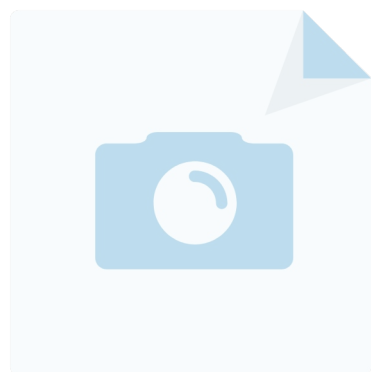


Inventado

Descrición:

Aspectos básicos:

Erros comúns:





Descrición:

Dúas persoas, unha enfronte da outra, farán xirar a corda. Un terceiro entrará a saltar dentro desta, para finalmente ser capaz de saír sen tocar a corda.

Aspectos básicos:

- Os que fan xirar a corda deberán de collela dun extremo cada un e agarrándoa cunha única man.
- Ambas persoas deberán xirar a corda ao mesmo tempo, de xeito que en cada xiro esta toque o chan.
- O saltador/a, antes de entrar, colocarse a un lado dos compañeiros/as que xiran a corda. Entrará cara o centro a saltar no momento en que a corda toque o chan, para a continuación saltala cando vaia pasar por debaixo dos seus pés.
- Na saída, o saltador/a sairá na mesma dirección pola que entrou, inmediatamente despois de efectuar o salto.

Erros comúns:

- Colocarse moi preto as persoas que xiran a corda, de modo que esta non describe un arco completo.
- Non xirar a corda ao mesmo tempo, nin facer que esta toque o chan en cada xiro.
- O/a que salta non se coloca no centro da corda no momento de entrar.
- Non seguir o ritmo de salto que marcan os compañeiros/as que xiran a corda.
- Na saída, saír na dirección oposta pola que se entrou.