Salto tradicional: entrar, saltar e saír

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, colocarase 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.

CC BY NC SA