

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.

