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 sáltanas 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.

BY NC SA

Inventado

Descrición:

Aspectos básicos:

Erros comúns:

BY NC SA