

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.

