

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.

