

# CUERDA LARGA FOGAR

Nombre del saltador

Color Nivel



inicial



1



Color Nivel



2



3



4



5



PRO



**VAS A DESCUBRIR EL LADO MALO DE LA CUERDA.**

RECUERDA QUE LA CUERDA TE VIENE DE ABAJO HACIA ARRIBA. CUANDO PASE A LA ALTURA DE TU NARIZ: ENTRAS.

**PREPÁRATE PARA DISFRUTAR DEL LADO BUENO DE LA CUERDA.**

RECUERDA: LA CUERDA TE VIENE DE ARRIBA HACIA ABAJO. CUANDO LA CUERDA TOQUE EL SUELO ENTRAS.



1. La barca




2. Pasar por debajo de la cuerda, al otro lado, sin saltarla.





3. Entrar, dar un salto y salir



4. Entrar dar varios saltos y salir.



5. Entrar, saltar y desplazarse hacia donde se muevan los que me están dando.



6. Entráis dos a distinto tiempo. Una vez dentro, a ver si conseguís dar 3 saltos a la vez y salir.





7. Idem que el anterior, cruzándose en el medio y saliendo por el lado contrario.



8. Inventad un ejercicio con un balón y saltando a la cuerda.



Recuerda: si alguien de queda enganchado en la cuerda: SUÉLTALA

9. Entro, salto y salgo



10. Entro, doy 3 saltos y salgo.



11. Entrar, saltar y desplazarse hacia donde se muevan los que me están dando.





12. dos saltáis y os desplazáis con vuestros compañeros.



13. Inventad un ejercicio en el que dos entráis, saltáis y salís.



Recuerda: Sal por el mismo lado que por el que entras



14. Inventad un ejercicio con balón (lado malo)



15. Se os ocurre algún ejercicio saltando con los ojos cerrados? Atención: antes de salir hay que abrirlos. (lado bueno y malo)



16. Uno entra por el lado bueno y el otro por el lado malo a la vez.




Examinadores

Fechas

**VAMOS A LIARLA UN POCO MÁS. AHORA CON DOS CUERDAS**

EMPEZAMOS CON UNA CUERDA LARGA Y UNA CORTA



**NIVEL PRO DOBLE CUERDA**



17. Sin entrar: Dos saltan y el del medio salta la cuerda larga y la corta al mismo tiempo (lado bueno)

 

18. Seríais capaces de hacerlo desplazándoos por el pabellón.


 

19. ¿Qué tal si probamos entrando y después saltar las dos a la vez! (lado bueno)

 

20. A inventar: ¿se te ocurre algo diferente con las dos cuerdas?

 

Recuerda que puedes preguntarme.

24. Dos dan doble cuerda y los compañeros saltan de uno en uno. No te preocupes si no sales.


 


25. Dos dan doble cuerda y el que salta intenta salir.

 

Hay vídeos con explicaciones



¿CREÍAS QUE NO SE PODÍA PONER MÁS DIFÍCIL?. LO SIENTO, PERO SÍ

CONTINUAMOS CON DOS CUERDAS LARGAS

21. El 6 pies: 2 cuerdas largas. Dan 3 personas, la del medio da 2 cuerdas a la vez. Hay que estar en línea. Saltas una cuerda, pausa, saltas la otra.

 

22. La L. Colocad ahora la cuerda en forma de L e intentad hacer lo mismo.

 

23. En cruz. Solo hay un lugar por el que puedes entrar correctamente. A ver si lo descubres.

 

Recuerda que puedes preguntarme.



**CONSEJOS DOBLE CUERDA**



1 Fíjate solo en la cuerda que está cerca de ti

2 Entrás por el lado malo

3 Son saltos velocidad. No dudes, salta sin parar.

Ten mucha paciencia: acabará saliendo



Si quieres hacer alguno diferente díselo al maestro: Indiana Jones,...



**SALTA COMO SI NADIE TE ESTUVIERA MIRANDO**