

# 1

## ATRAPAR CUERDA

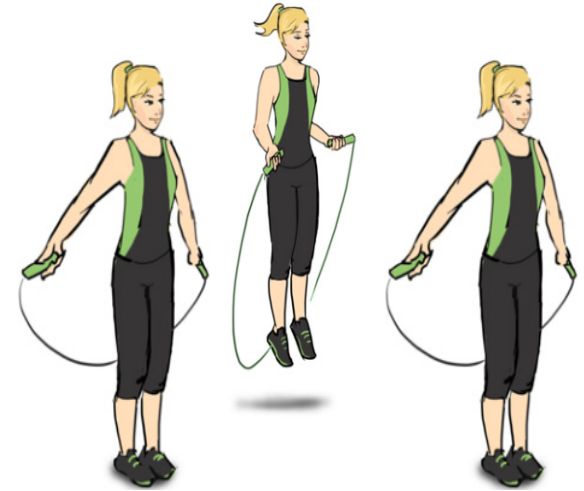
- Pon la cuerda detrás de las piernas.
- das hacia adelante e intentas atrapar la cuerda entre los pies.
- Fíjate que primero le das a los brazos y después atrapas la cuerda.
- Si lo consigues varias veces, prueba a saltarla y después atraparla.



# 2

## SALTO BÁSICO

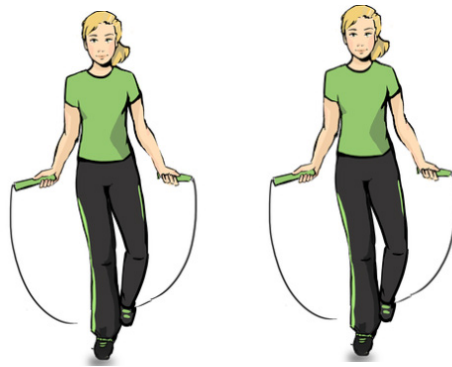
- Salta con los pies juntos ceeca del suelo.
- Al caer, rebota en el suelo(2 veces),hasta que tengas que volver a saltar.
- ¡Cuánto más cerca del suelo mejor!.
- No pares de dar hasta que falles o te canses.



# 3

## CORRER EN EL SITIO

- Salta la cuerda como si estuvieras corriendo en el sitio.
- Pasa primero una pierna y luego la otra.
- Si al principio se te queda enganchada: no te preocupes, ten paciencia y saldrá. De hecho, ese es un ejercicio que puedes intentar antes: atrapar la cuerda.



# 4

## CORRER POR EL PABELLÓN

- Haz lo mismo que en el ejercicio de correr en el sitio pero ahora desplazándote por el pabellón o gimnasio. salta la cuerda cuando toque el suelo.
- ¿es difícil dar las curvas, verdad?

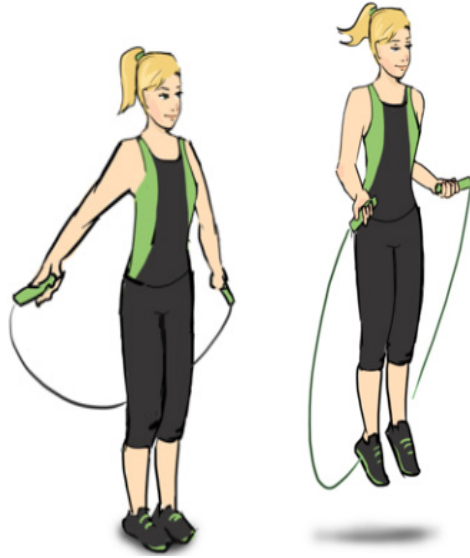


# 5

## SALTO VELOCIDAD

- Salta con los pies juntos ceeca del suelo.
- En este salto no se rebo-ta dos veces como en el salto básico.
- Salto,salto,salto,...

¿puedes hacerlo hacia atrás?  
¿puedes hacerlo desplazándote?

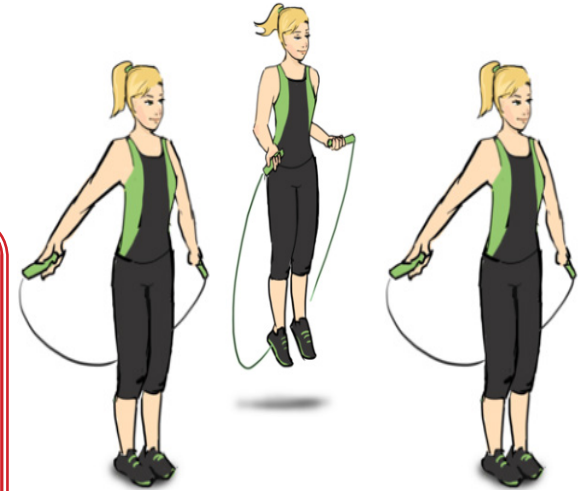


# 6

## SALTO SOBRE 1 PIE

- Salta sobre 1 pie
- Cambia de pie cada 3 saltos

¿puedes hacerlo hacia atrás?  
¿puedes hacerlo desplazándote?  
Y¿Y con los ojos cerrados?

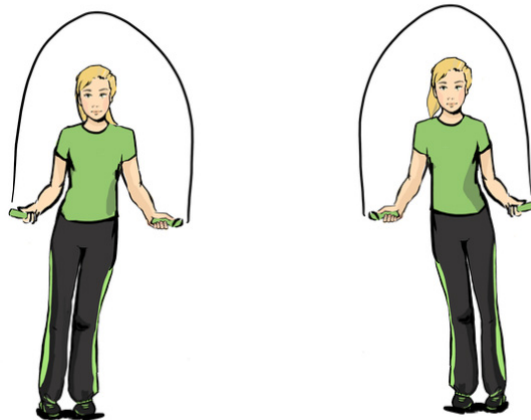


# 7

## ESQUIADOR

- Salta de un lado a tro con los pies juntos.

¿puedes hacerlo hacia atrás?  
¿puedes hacerlo con saltos velocidad?  
Y¿Y con los ojos cerrados?

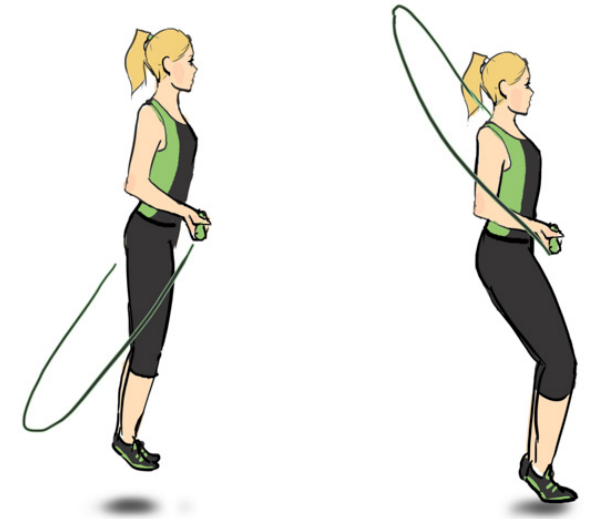


# 8

## CAMPANA

- Salta hacia adelante con los pies juntos y luego hacia atrás.
- Puedes imaginar que hay una línea en el suelo y la saltas.

¿puedes hacerlo hacia atrás?  
¿puedes hacerlo con saltos velocidad?

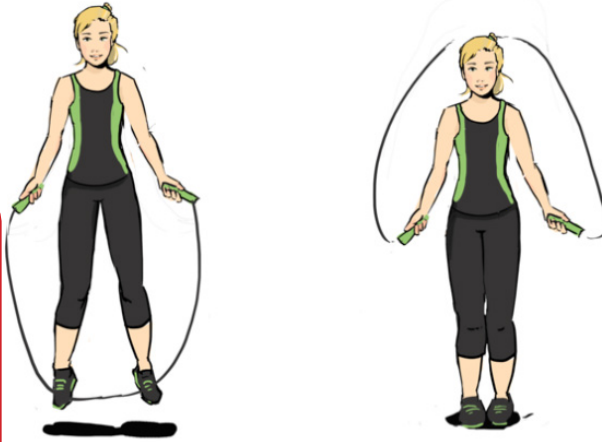


# 9

## ABRIR-CERRAR PIERNAS

- Alterna saltando con los pies juntos y con los pies separados.

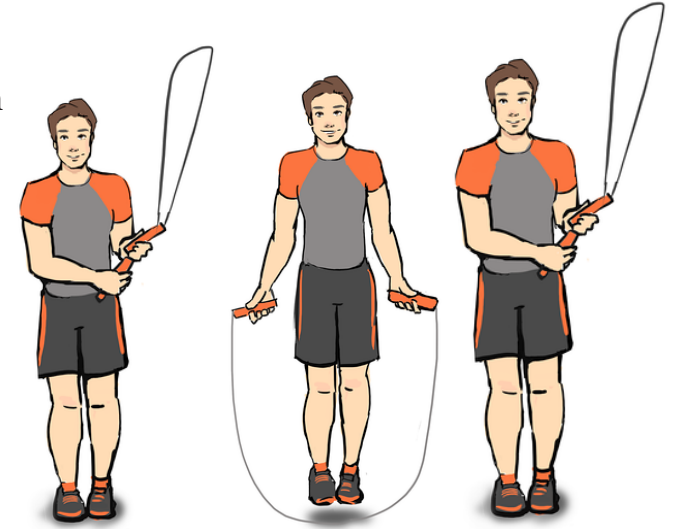
¿puedes hacerlo hacia atrás?  
¿puedes hacerlo desplazándote?  
¿Y con saltos velocidad?



# 10

## MOLINO

- Agarra ambos extremos de la cuerda con cada mano.
- Llévala de derecha a izquierda haciendo 8 delante de ti.
- Hazlo varias veces, abre la cuerda y sáltala.



# 11

## TIJERAS

- Salta con la pierna izquierda adelantada al caer hazlo cambiando la posición de los pies

¡No separes mucho los pies!  
puedes hacer salto básico entre salto y salto(rebotes)



# 12

## SALTO BÁSICO HACIA ATRÁS

- La cuerda ahora gira hacia atrás. Rebota cuando estés en el suelo.

¿puedes hacerlo con saltos velocidad?  
Prueba a hacer algún truco o habilidad anterior dando hacia atrás.  
¿Y con los ojos cerrados?

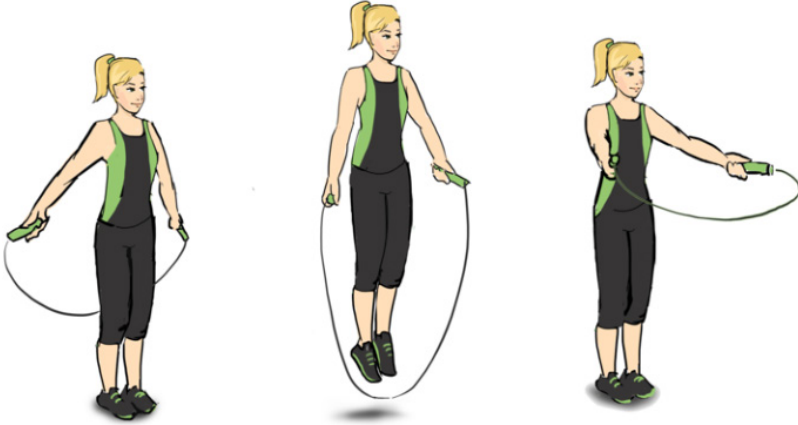


# 13

## LA BARCA

- La cuerda no pasa por encima de la cabeza.

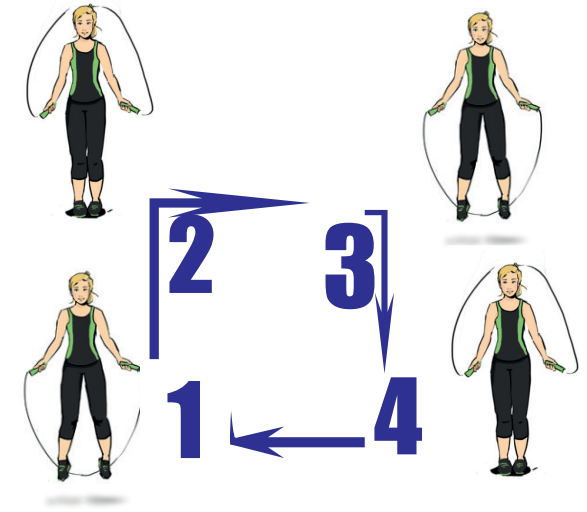
En la imagen lo hace de frente (watermelon) pero es mejor que balancees la cuerda de derecha a izquierda..



# 14

## CAJA

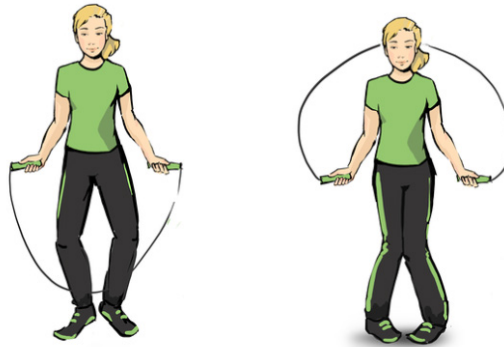
- Salta como si estuvieras dibujando un cuadrado en el suelo.



# 15

## PATO HERIDO

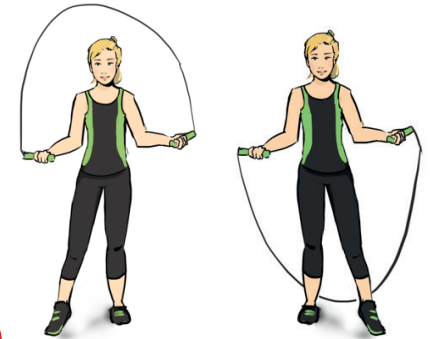
- Salta la cuerda y cae con las puntas de los pies mirando hacia adentro y las rodillas juntas.
- Salta la cuerda y cae con las puntas de los pies mirando hacia afuera y las rodillas separadas.



# 17

## DE PUNTA A PUNTA

- Salta y cae tocando con la punta del pie derecho delante.
- Vuelves a saltar y tocas con la punta del pie izquierdo delante.



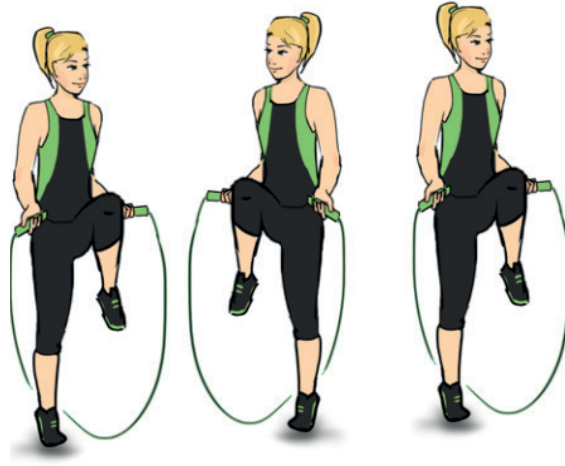
Prueba a hacerlo tocando con la punta de los pies atrás.  
¿Cómo te resulta más fácil?

# 18

## SKIPPING

- Corre en el sitio elevando las rodillas.

Prueba a hacerlo desplazándote por el pabellón. Échale una carrera a un amigo.



# 19

## CRUCE DE BRAZOS

- Salta con los pies juntos, cruza los brazos y saltas por el espacio que queda en el centro de la cuerda.
- Puedes empezar practicando atrapando la cuerda sin realizar el salto.
- prueba a hacer cruces continuos.

# 20

## SALTO DE CUCLILLAS

- Te pones de cuclillas y saltas las veces que puedas.
- No te confíes, puede resultar fácil pero te aseguro que si no estiras al final de la clase mañan tendrás doloridos los cuádriceps.



# 21

## GIRO 180°

- Empiezas mirando hacia un lado y terminas mirando hacia el lado contrario.
- Es muy parecido a un molino.
- Si quieres saltar la cuerda, hazlo dando hacia atrás.

