

HOY ES UN BUEN DÍA PARA SALTAR A LA CUERDA en el fogón

Ejercicios individuales cuerda

Nombre del saltador

Color Nivel

inicial

FÁCIL 1

Color Nivel

MEDIO 2

DIFÍCIL 3

PRO 4

Medir cuerda

Atrape de cuerda

El reloj



Salto pies juntos sin cuerda

Salto básico (con doble salto)

Correr en el sitio

Correr por el gimnasio

Salto Velocidad (1 salto cada vez)

salto sobre un pie

Esquiador

Campana

Jack (abrir y cerrar piernas)

Molino

Tijeras

Salto básico hacia atrás

La barca


Twister

Caja

NIVEL FÁCIL

Pregúntame cualquier duda que tengas

Recuerda que hay fichas con explicaciones.



Pato herido

De punta a punta

Skipping

Cruce de brazos

boxeador

rocker

vuelta completa 360°

saltar con balón

Pretzel (piernas cruzadas)

Estoy feliz

Virtuoso

NIVEL MEDIO

Consigue 5 de estos ejercicios y habrás conseguido el carnet

Hay videos de todos los ejercicios para que los puedas ver con detalle



2 por debajo (Perico)

180° con salto

Patinador (skater)

cruce seguido brazos

salto y flexión brazos

X-jacks

de adelante - a atrás

NIVEL DIFÍCIL

Consigue 3 y habrás conseguido el carnet



Examinadores

Fechas

Can Can

Pino

Elefante

NIVEL PRO

Consigue 2

Aconsejo ver video

