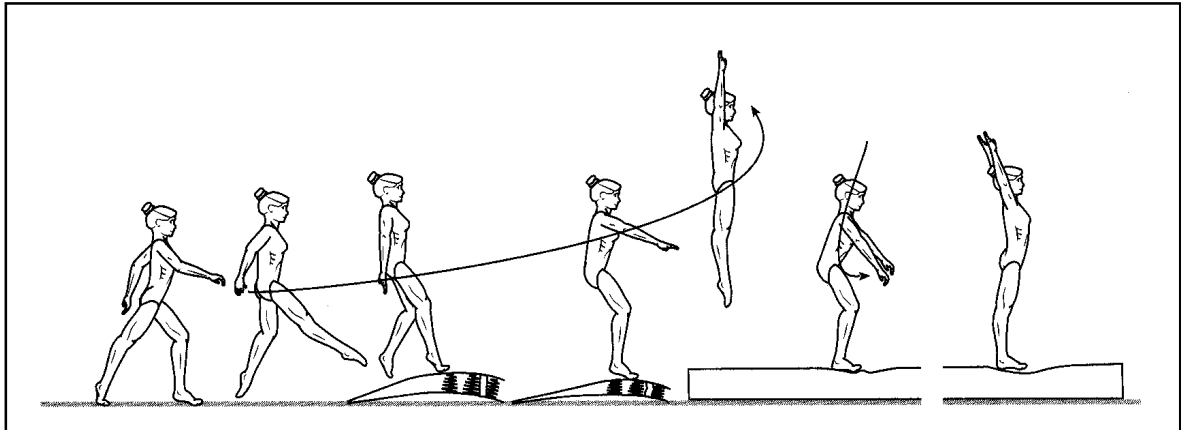


# NIVEL 1 - SALTO

## SALTO EXTENDIDO A UN COLCHÓN CON MÍNIMO 20 CM DE ALTURA



Correr de siete a nueve pasos, entrada y despegue del botador. El cuerpo debe estar apretado, con el abdomen contraído para realizar el SALTO EXTENDIDO, manteniendo la posición del cuerpo recta y ahuecada. Aterrizar en demi-plié.

Extender las piernas a terminar en una posición recta.

BRAZOS: Elevar a una posición lateral-diagonal-arriba.

BRAZOS: Durante el salto, elevar hacia arriba. En preparación para el aterrizaje, bajar los brazos lateral-abajo a terminar al frente-diagonal-abajo.

### NIVEL 1 SALTO - PUNTOS A EVALUAR

1. Forma de la carrera adecuada durante los 7-9 pasos de aproximación  
Talones elevados hacia los glúteos, rodilla de enfrente alcanzando la horizontal y con flexión de 90°, ligera inclinación al frente.
2. Técnica correcta en la Entrada al botador  
Coordinación de brazos correcta en la entrada al botador y el salto, entrada larga y baja manteniendo la aceleración al frente, juntar rápidamente la pierna de atrás a la pierna de adelante para golpear el botador con las bolas de los pies, cuerpo vertical al hacer contacto con el botador.
3. Técnica correcta del Salto Extendido  
Brazos por encima de la cabeza durante el salto, cuerpo/piernas extendidos y apretados
4. Técnica correcta del Aterrizaje  
Aterrizar en demi-plié con los brazos presionando empujando de lateral-abajo a adelante-diagonal-abajo.

# **NIVEL 1 SALTO – EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS**

## **1. TÉCNICA DE LA CARRERA**

Correr con una ligera inclinación al frente, manteniendo los codos cómodamente flexionados a 90° y la rodilla de en frente alcanzando la horizontal con una flexión de 90°. Elevar los talones hacia los glúteos. En este nivel poner énfasis en la forma y no en la velocidad.

## **2. RECHACES EN PARADA DE MANOS SOBRE EL PISO**

Dar un paso al frente sobre una pierna, pasando por un desplante profundo, mientras los brazos se mueven de la parte baja posterior a la parte alta anterior y poner las manos en el piso, separadas a lo ancho de los hombros, ángulo de los hombros abierto. Simultáneamente patear con la pierna de atrás hacia atrás-arriba.

Manteniendo los brazos rectos, extender los hombros rápidamente; crear un empuje o rechace del piso al momento que la pierna de enfrente se despegas del piso y provocar un pequeño “salto” con las manos. El cuerpo permanece recto y apretado al momento que las piernas se juntan llegando a la vertical, con la cadera extendida y la cabeza en posición neutra.

Mantener los brazos extendidos al momento que las manos regresan al piso y descender, pasando por la posición de plancha, para terminar en desplante.

## **3. PARADA DE MANOS A CAER ACOSTADA DORSAL SOBRE UN COLCHÓN DE 20 CM**

Con las manos al frente de un colchón de 20 cm de alto, patear y realizar una parada de manos con cuerpo recto y apretado y piernas juntas. La cabeza permanece en posición neutra con vista a las manos. Mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada, con piernas juntas.

Desequilibrar la parada de manos, manteniendo una posición del cuerpo recta y apretada y caer acostada dorsal con el cuerpo extendido.