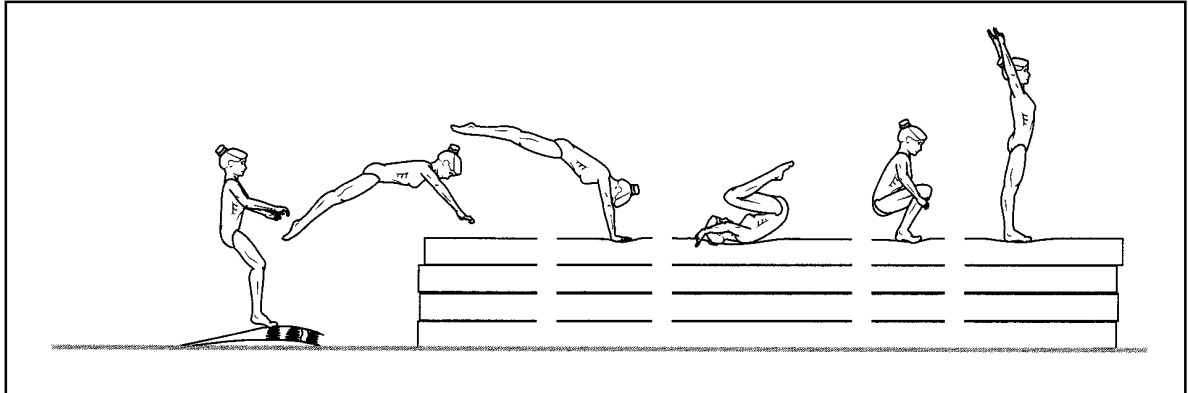


NIVEL 3 - SALTO

SALTO A RODADA AL FRENTE SOBRE UNA PILA DE COLCHONES (ALTURA DE LA CINTURA)



Correr de siete a nueve pasos, entrar al botador y rebotar, extendiendo las piernas al momento del despegue. Dirigirse al frente para colocar las manos en el colchón. Mantener la postura del cuerpo recta y ahuecada durante el ejercicio mientras se eleva la cadera sobre los hombros y la cabeza. Flexionar los brazos (manteniendo los codos adentro), pegar la barbilla al pecho, colocar la nuca y hombros en el colchón para realizar un SALTO A RODADA AL FRENTE en posición agrupada, con o sin agarre de las espinillas con las manos.

NIVEL 3 SALTO – PUNTOS A EVALUAR

1. Técnica correcta de la carrera y entrada al botador
2. Posición del cuerpo recta y ahuecada en la fase de vuelo
3. Elevación de la cadera sobre los hombros con las piernas extendidas
4. Mostrar la posición agrupada durante la rodada, con la barbilla pegada al pecho

NIVEL 3 SALTO – EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

1. TÉCNICA DE LA CARRERA

El énfasis continúa en la técnica correcta, así como en la aceleración y la mantención de la velocidad. Los ejercicios para la carrera requieren de atención constante a través de los niveles.

2. MANTENCIÓN EN PARADA DE MANOS

Patear para realizar una parada de manos contra la pared, con el cuerpo extendido y apretado y las piernas juntas. Mantener los hombros extendidos y la cabeza en posición neutra. Este ejercicio puede realizarse con o sin la ayuda de otra persona.

3. RECHACES EN PARADA DE MANOS A UN COLCHÓN DE 10 CM

Desde un desplante profundo, mover los brazos de atrás hacia delante. Rechazar el piso con suficiente amplitud para aterrizar en una parada de manos con el cuerpo extendido y apretado sobre un colchón de 10 centímetros.