

# PROGRESIÓN A WHEELS (I)

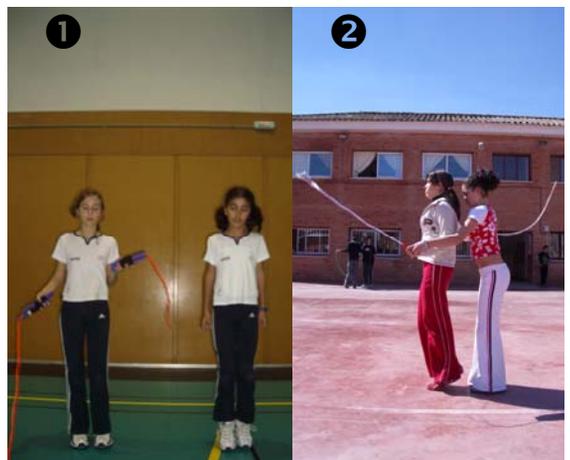
1. Una cuerda – dos personas. Sólo salta el que está dentro de la cuerda. El compañero acompaña el movimiento de la cuerda. Ambos trabajan dentro y fuera de la comba y con ambas manos.



2. Una cuerda – dos personas. En esta ocasión los dos componentes saltan a la vez. El ejercicio se realiza con un pequeño rebote.



3. Uno de los dos componentes coge las dos cuerdas y realiza movimiento circular alternativo. El compañero está al lado saltando a ritmo de las cuerdas. También puede ayudar al ejecutante en el movimiento de brazos. El ejecutante primero lo hace sin salto y luego con salto



# PROGRESIÓN A WHEELS (II)

4. En esta ocasión un realiza los saltos dentro de la cuerda mientras que el compañero realiza el movimiento en aspa. Primero sin salto, luego con salto. Alternan las funciones.



5. 2 cuerdas – 3 personas. El que está en el centro trabaja el movimiento de brazos alternativo. Los otros saltan las cuerdas con un pequeño rebote.



6. 2 cuerdas – 3/4 personas. Los alumnos que están fuera son los que dirigen el movimiento de las cuerdas.



# PROGRESIÓN A WHEELS (III)

7. Primero se realiza el movimiento global sin salto. Posteriormente se realiza con salto.



8. VARIANTES:

- movimiento de brazos simultáneo.
- 2c-3p.
- 3c-3p



9. OBSERVACIONES:

- Es conveniente ir rotando las posiciones para que no se acostumbre a un mismo lado. Esto favorecerá los ejercicios cambios y de giros.

