

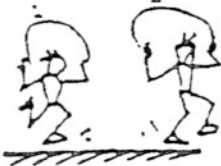
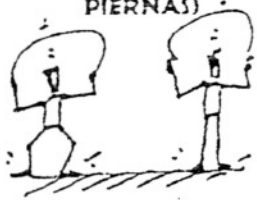



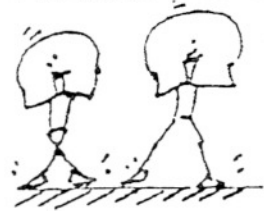


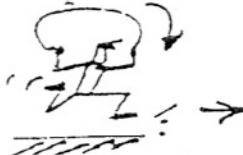
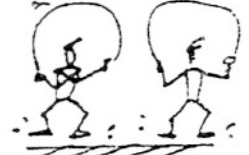
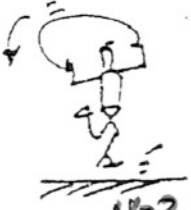





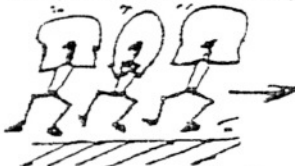



# EJERCICIOS DE RITMO CON CUERDAS

<b>PUNTOS</b>	<b>PUNTOS</b>	<b>PUNTOS</b>	<b>PUNTOS</b>
<p>(1) 8 SALTOS A PIES JUNTOS CON REBOTE</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=1</b></p>	<p>(2) 4 SALTOS A LA PATA COJA (CON REBOTE) CON CADA PIE</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=1</b></p>	<p>(3) 8 SALTOS ALTERNATIVOS (CADA VEZ CON UN PIE)</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=1</b></p>	<p>(4) 8 SALTOS ALTERNOS (4 ABRIR Y 4 CERRAR PIERNAS)</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=3</b></p>
<p>(5) 4 SALTOS CAMINANDO HACIA DELANTE Y 4 CAMINANDO A DETRÁS</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=2</b></p>	<p>(6) 8 SALTOS CON PATADA DELANTE (4 PATADAS CON CADA PIERNA)</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=2</b></p>	<p>(7) 8 SALTOS CON PATADA DETRÁS (4 PATADAS CON CADA PIERNA)</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=2</b></p>	<p>(8) 8 SALTOS CRUZANDO 4 VECES LAS PIERNAS</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=3</b></p>
<p>(9) 8 SALTOS A PIES JUNTOS SIN REBOTE</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=1</b></p>	<p>(10) PÉNDULO CON PATADA LATERAL (4 CON CADA PIERNA ALTERNOS)</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=2</b></p>	<p>(11) 8 APOYOS EN CARRERA CON CUERDA HACIA DELANTE</p>  <p style="text-align: right;"><b>1 apoyo → N=2 2 apoyos → N=1</b></p>	<p>(12) CRUZANDO LOS BRAZOS POR DELANTE 2 X (CRUZO-DESCRUZO)</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=3</b></p>
<p>(13) 8 SALTOS ALTERNATIVOS CON CUERDA HACIA DETRÁS (4 CON CADA PIE)</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=2</b></p>	<p>(14) 8 APOYOS EN CARRERA CON MOVIMIENTO DE CUERDA HACIA DETRÁS</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=2</b></p>	<p>(15) CRUZANDO LOS BRAZOS BATIENDO HACIA DETRÁS 2 X (CRUZO-DESCRUZO)</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=3</b></p>	<p>(16) SALTO DOBLE (PASAR LA CUERDA DOS VECES BAJO LOS PIES EN UN MISMO SALTO)</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=3</b></p>
<p>(17) GIRO 360° EN EL SITIO SIN DEJAR DE BATIR LA CUERDA (EN 8 TIEMPOS)</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=2</b></p>	<p>(18) CARRERA HACIA DELANTE CON CRUCES POR DELANTE 2 X (CRUZO-DESCRUZO)</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=3</b></p>	<p>(19) CARRERA LATERAL CON CRUCES DE CUERDA POR DELANTE 2 X (CRUZO-DESCRUZO)</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=3</b></p>	<p>(20) CARRERA HACIA DETRÁS CON ALTERNANCIA DE CRUCES POR DETRÁS 2 X (CRUZO-DESCRUZO)</p>  <p style="text-align: right;"><b>N=3</b></p>

NOMBRE: \_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_