

¿A QUÉ NIVEL LLEGARÁS?



RETOS CON LA CUERDA

NIVEL BÁSICO

1

Pasar la cuerda hacia adelante y saltarla con un pie y luego el otro.

2

Pasar la cuerda hacia adelante y saltarla con los 2 pies a la vez.

3

Pasar la cuerda hacia atrás y saltarla con un pie y luego el otro, o con los 2 pies a la vez.

NIVEL INTERMEDIO

4

Dar 5 saltos seguidos hacia adelante.

5

Saltar desplazándose.

6

Dar 5 saltos seguidos hacia atrás.

7

Saltar a la pata coja.

8

Cruzada (saltar cruzando los brazos). 1 vez.

9

Cruzada (saltar cruzando los brazos). Todas las que podáis.

NIVEL AVANZADO

10

Salto doble (dar 2 vueltas a la cuerda en un solo salto).