



Habilidades de saltando cuerda

Materiales necesarios: saltar la cuerda

Actividad 1: Habilidades básicas de saltando cuerda

<https://www.speedstacks.com/teach/pd-activities/basic-jump-rope-skills/>

Pon la cuerda de saltar en línea recta en el piso y practica estas habilidades básicas de saltar:

- **Salto de un pie:** Usando sólo 1 pie, salta sobre la cuerda a la izquierda y después a la derecha de un extremo al otro de la cuerda.
- **Campana:** Ponte de pie con la cuerda de saltar colocada delante de ti. Haz un salto de dos pies hacia adelante y hacia atrás sobre la cuerda.
- **Esquiador:** Usando dos pies, salta de lado a lado sobre la cuerda de un extremo al otro.
- **Corredor:** Trota a lo largo de la cuerda manteniendo la cuerda entre tus pies. ¡Ahora prueba todos estos saltos mientras sostienes las asas y balanceas la cuerda de saltar sobre tu cabeza!

Actividad 2: Habilidades intermedias de saltando cuerda

<https://www.speedstacks.com/teach/pd-activities/intermediate-jump-rope/>

Mientras sujetas las asas de la cuerda de saltar y mueves la cuerda sobre la cabeza, prueba estos diferentes tipos de saltos:

- **Salto a la comba:** Alterna estos tres saltos con cada giro de la cuerda -- dos pies juntos, patada del pie derecho, patada del pie izquierdo, repetición de la secuencia. Pruébalo con salto a un pie en lugar de dos.
- **Horcajadas de frente:** Alterna estos tres saltos con cada vuelta de la cuerda -- dos pies juntos, separa las piernas con el pie derecho adelante, separa las piernas con el pie izquierdo adelante.
- **Horcajadas de lado:** Alterna estos tres saltos con cada vuelta de la cuerda, primero con las piernas juntas y luego saltando con las piernas separadas. ¡Intenta cruzar las piernas cuando se juntan!