

SINGLE ROPE	DOUBLE DUTCH	WHEELS	COMBINACIONES
<p><u>1 cuerda - 1 persona</u></p> <p>Distinguimos los siguientes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estáticos. - En desplazamiento. - Movimiento de cuerda hacia delante / hacia atrás. - Seltas y cogidas de los mangos. - Enredos de la cuerda alrededor del cuerpo. - Combinaciones de movimientos y saltos. - (Ver hoja SINGLE ROPE). <p><u>1 cuerda - 2 personas</u></p> <p>Distinguimos los siguientes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una persona es la que da a la cuerda y la otra salta. - Las dos dan a la cuerda y una salta. - Las dos dan a la cuerda y los dos saltan. (Ver hoja SINGLE ROPE). 	<p><u>Manejo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Giro solo una cuerda; luego con la otra mano; cogidos de las manos describir los círculos; me toco la nariz; uno de los torneros con manos en cintura; combinaciones de rodillas, sentado, tendido, giro, etc. - No perder el ritmo de la cuerda. - Giro de cuerdas hacia dentro; hacia fuera; cambio de giro hacia dentro y hacia fuera. - Giro con una sola mano. - Cruce de manos. - Giro 180 grados y me quedo de espaldas. - Giro del cuerpo 360° sin salto. - Giro del cuerpo 360° con salto. - Giro con ayuda de otra parte del cuerpo. 	<p><u>Movimiento simultáneo de brazos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto básico. (Ver progresión al salto en wheels). - Salto uno hacia delante otro atrás. - Combinaciones de giros: hacia dentro, hacia fuera, gira uno, el otro, los dos, ida y vuelta los dos.... <p><u>Movimiento alternativo de brazos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto básico alternativo. - Giro hacia dentro. - Desplazamiento por detrás. - Desplazamiento de ida-vuelta. - Giro hacia fuera. - Combinación de giros. - Salto uno hacia delante otro atrás. - Helicóptero. - Cambio movimiento de brazos de alternativo / simultáneo. - Cambio apoyo de pies. Uno alternativo y el otro simultáneo. 	<p><u>Una cuerda</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Traveller con una cuerda. Variamos el número de saltadores. Con y sin salto intermedio entre uno y otro saltador. - Ídem pero todos con su cuerda y cuando el primer saltador salta al tercer compañero, sale el primero. - Ídem pero ahora uno por delante y otro por detrás. - Ahora la cuerda fija y se mueven los saltadores. - Ídem anteriores pero realizan algún tipo de habilidad, desplazamiento hacia delante, hacia el lado, volteo, etc. - Salto volteo. - Saltos con balones. <p><u>Dos cuerdas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Una cuerda colectiva y metemos otra dentro. Combinar entradas y

<u>1 cuerda - 3 personas</u>	<u>Salto</u>	<u>Variantes</u>	
<p>Distinguimos los siguientes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una persona es la que da a la cuerda y las otras saltan. - Dos dan a la cuerda y un tercero salta. - (Ver hoja SINGLE ROPE). <p><u>Una cuerda colectiva</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin salto; con salto.; del derecho; del revés. - (Ver hoja SINGLE ROPE). 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrada perpendicular; lateral. - Entrada, 1 apoyo y salida. - Entrada sin perder cuerda. - Uno por cada lado, un salto y salida. Pero cada uno en una cuerda. - Lado, lado y centro. - Ídem pero dos más por el centro. - Por ambos lados sin perder y un solo salto. - Entrada, 2 apoyos y salida. - Igual pero encadenando los saltos. Siempre hay saltador en cuerda. - Por ambos lados sin perder y dos saltos. - Entrada por debajo de las piernas. - Salida por debajo de las piernas. - Entrada con medio giro y me quedo de cara al tornero más cercano por el lugar de entrada. - Entrada por encima de uno de los torneros que está de rodillas. 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 cuerdas - 3 personas. Uno en el centro con un mango de cada uno de los compañeros. Salto básico. - Mismo anterior con brazos cruzados el saltador que está en el centro. - Se mete en la cuerda de un compañero. - Mismo pero en giro. - Variante de wheels pero con dos cuerdas tres personas. Uno en el centro y los otros dos los cogen. - Variante. Tres cuerdas tres personas, se va rotando el del centro. - 2 cuerdas - 4 personas. Dos cogen una cuerda y otros dos otra. El saltador que se queda fuera de cada una de las cuerdas se mete en la cuerda contraria. Movimiento simultáneo y alternativo. 	<p>salidas de las dos cuerdas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dos cuerdas, una a continuación de la otra. Hacer slalom. - Aspa en el que los saltadores pasan por debajo sin salto. - Aspa en el que los saltadores pasan por debajo con salto. - Aspa con ocho saltadores. Saltan 4, giran, saltan los otros cuatro. - Mismo pero en el centro con cuerda y en los extremos con o sin cuerda. - Giran los torneros y uno fijo en el centro. - Traveller con wheels. - Uno de los dos troneros de cada una de las cuerdas dentro de la otra. Movimiento simultáneo y alternativo. <p><u>Tres cuerdas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tres cuerdas paralelas en el mismo sentido las tres. - Ídem pero la del centro en sentido contrario.

	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios dentro de la cuerda por parejas: medio giro; giro completo, cogidos de una de las piernas; salto por encima del compañero, etc. - Mismo anterior pero los torneros realizan las mismas habilidades que el saltador. - Los torneros se desplazan a la vez que el saltador. - Los torneros dan en toad. - Volteo hacia delante o atrás de uno de los torneros mientras que un compañero. - Elevación de cuerdas para que el saltador puede hacer algún ejercicio en el suelo. - Entrada en rueda lateral, volteo, rondada, etc. - Dentro de la cuerda ejercicios con un compañero: uno en apoyo facial, el otro salta por encima, nos cogemos las piernas, giros sobre el eje longitudinal, pídola, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salirse de una para meterse en la otra cuerda. - Pasar de wheels a doble dutch. - 2 saltadores dan wheels y otros 2 se meten por delante. - Mismo pero por detrás. - Uno por delante y otro por detrás con cambio de cuerda. - 2 cuerdas - 6 personas. Dos saltadores dan wheels y dos se meten por delante y otros dos por detrás. - 3 cuerdas - 3 personas. Mismo ejercicios que wheels pero el saltador que se encuentra en el centro realiza movimiento de brazos simultáneo y los saltadores de los lados realizan movimiento alternativo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Asterisco. - Triángulo. Unos saltando por fuera y otros por dentro. - Meter una cuerda dentro de las otras y la tercera dentro de las dos anteriores para saltarlas todas a la vez. Se abren en el mismo sentido o en sentido contrario. - Doble dutch dentro de una cuerda colectiva. - Wheels dentro de una cuerda colectiva. <li style="text-align: center;"><u>Cuatro cuerdas</u> - Cuadrado. (Ver progresión). - Igual pero cambiar a la cuerda de enfrente. - Dos aspas enlazadas. <li style="text-align: center;"><u>Varias cuerdas</u> - Triángulo truncado. - 3 Triángulos truncados. - Aspa con cuadrado.
--	--	---	---

<p>OBSERVACIONES:</p> <p>Cuando iniciemos una sesión nueva podemos adoptar una organización en círculo. Esta organización nos favorece:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un mayor control y seguimiento de los alumnos. • Una mayor visibilidad de los saltos por parte del alumnado. • Comprobar y repasar los saltos adquiridos en sesiones anteriores. • Comprobar el nivel del alumnado y evaluar su ejecución. • Implicar al alumnado en la ejecución de todos los saltos. Todos los alumnos tienen que hacer todos los saltos. 	<p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En cuanto a la organización. Es aconsejable realizar grupos de nivel: 1 grupo, salto perpendicular de cuerdas; 1 grupo, salto paralelo a las cuerdas; 1 grupo, dos saltos y saltos y otro grupo combinaciones de saltos. • La eficacia del ejercicio dependerá en buena medida de los torneros. Por eso antes de entrar en el propio ejercicio sería aconsejable trabajar el manejo de cuerdas. • El alumno que domine el giro de las cuerdas será quien dirija las mismas, ayudará al profesor. • También puede hacerlo ayudando a su compañero. Se coloca detrás del compañero. 	<p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En cuanto a la organización, si un alumno se queda sin pareja podemos ir rotándolo con otros compañeros de esta manera trabajan todos con todos. Nos permite que alumnos que dominan el ejercicio ayudan a sus compañeros. • También podemos trabajar la variante de tríos en caso de tener un alumno sin pareja. • Cuando se inicia el gesto, el alumno tiende a realizar apoyos alternativos. Esto le va a dificultad posteriormente los giros y desplazamiento. Corregir cuanto antes. • Una vez domine el gesto de una 	<p>OBSERVACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es muy importante para este tipo de ejercicios que los torneros se adapten al movimiento de las otras cuerdas e incluso al de los saltadores. • Normalmente los alumnos que ejecutan mal un salto colectivo no quieren repetirlo y pasan a dar cuerda. Así mismo son sus propios compañeros los que lo invitan “de mala manera” a que gire las cuerdas. Esto es un grave error que tenemos que evitar. • Debemos tener siempre presente la máxima “si hay buenos torneros hay buenos saltos”. Si no hay personas que sepan mover bien la cuerda es muy difícil que los saltos se ejecuten correctamente. • Es importante ir rotando a los
--	---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> • Implicar la participación de todos los alumnos en la ejecución de algún salto. Tienen que participar todos los alumnos en la exposición de saltos. • Aumentar el nivel de atención de los alumnos ya que no se pueden repetir los saltos. • Ayudar a los alumnos con mayor problema en los saltos. Esta tarea la puede hacer tanto el profesor como el compañero que tiene al lado. • A la hora de la ejecución puede realizar la habilidad que cada alumno estime oportuna de las vistas en sesiones anteriores o puede ser el profesor el que diga al alumno el salto que debe 	<ul style="list-style-type: none"> • Debemos tener especial atención al trabajo de pies. Siempre se entra con el pie más cercano a la cuerda por la que se realiza la entrada. • Antes de entrar en comba enseñaremos al alumno el trabajo de pies con las cuerdas en el suelo. Esto facilita la coordinación cuerdas-pies. • Una vez que entre en cuerda y a la hora de salir especificarle al alumnado que tienen que salir diagonal y no pararse para que el bucle de la cuerda no toque el cuerpo. • Con un apoyo se sale por el lado contrario por el que entramos. • En el caso de dos apoyos, la salida se realiza por el mismo lado por el que se entró. 	<p>manera eficaz puede alternar los apoyos</p>	<p>torneros y a los saltadores. Sobre todo a los “torneros-saltadores” ya que ellos están saltando desde que se inicia el ejercicio hasta que finaliza lo que al final puede generar sobre cargas en la musculatura del tren inferior.</p>
---	---	--	--

ejecutar.			
SINGLE ROPE			
1 CUERDA – 1 PERSONA	1 CUERDA - 2 PERSONAS	1 CUERDA - 3 PERSONAS	1 CUERDA COLECTIVA
<p style="text-align: center;"><u>Salto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto básico con apoyo alternativo; con apoyo simultáneo; con rebote; skipping; skipping con una sola pierna; talón a glúteo; talón/puntera; X, tijera, can-can; lateral; la campana; la brújula; doubles, triple, cruces de brazos, toad, E.B. etc.... - Cambios de cuerda de delante hacia atrás; de atrás hacia delante. - Giros de 180°; 360°; con y sin salto. - Observaciones: el movimiento de cuerda, en la mayoría de los saltos anteriormente nombrados, puede ser tanto hacia delante como hacia atrás. <p style="text-align: center;"><u>Sueltas y cogidas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cogida por delante del cuerpo. 	<p style="text-align: center;"><u>Uno da = el otro salta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coger al compañero por delante, por detrás, por el lado. Combinación. - Entrada por delante y salida por detrás. Al revés. - El saltador gira sobre sí mismo. - El que tiene la cuerda gira y lo coge por delante y por la espalda - Giro completo. Alrededor del tornero. - El tornero entrega un mango y luego el otro mango, cambio de cuerda. - El que salta pasa a apoyo facial mientras el otro abre piernas y se mete en apoyo facial. - Salto con cruce de brazos del que tiene la cuerda. - Cambio de sentido de cuerda de 	<p style="text-align: center;"><u>Uno da = los otros saltan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Uno da, dos saltan por delante. - Uno por delante y otro por detrás. - Se cambian la cuerda en el salto. - Se cambian de posición entre ellos. <p style="text-align: center;"><u>Dos dan = uno salta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dos dan y uno salta dentro de la cuerda realizando diferentes habilidades (cruces, elevaciones, giros x, tijera, etc.; - Dos saltan y uno fuera; - Saltan los tres. - Entrar y salir los tres haciendo ocho - Dos dan fuera y el tercero hace lo que dice el compañero. - El del centro a ritmo de double. - Ídem pero los de fuera también en double. 	<ul style="list-style-type: none"> - El látigo y paso por debajo. (Con varias cuerdas). - Ídem pero por arriba. - Ídem anteriores pero por parejas. - Anteriores desde el lado. - Combinación anteriores - Giro de cuerda normal, pasar por el centro sin salto. - Ídem pero por los laterales. - Ídem pero del revés. - Salto normal sin perder. - Uno en cada extremo. - Saltos de revés, salida del derecho. - Uno en cada lado. Alternativo, simultáneo. - Se dan la mano y salen unidos. - Entra normal, sale de espaldas. - Giro completo. - Ídem pero el giro se hace dentro de

<ul style="list-style-type: none"> - Cogida por detrás de la espalda. - Cogida en salto. - Cogida del mango con la axila y cambio la dirección de la cuerda. - Suelta por detrás de la espalda. - Cambio con lanzamiento del mango y cojo el que está en el suelo. - Suelta en cruce de brazos. - Suelta de los dos mangos. - Suelta del mango en la axila. - Suelta de los mangos en las axilas y cogemos para continuar el salto o bien por los extremos para hacer molinos con los mangos. - Salto básico meto cuerda entre piernas y lanzo hacia arriba para que gire en el aire. - Cojo el mango derecho con el hueco poplíteo de la pierna derecha por dentro. - Cojo el mango derecho con el hueco poplíteo de la pierna izquierda 	<p>delante a atrás justo cuando salta el compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de cambios de mano, giros, cruces, double los dos etc. por parte del tornero. <p>- Juego: el cangrejo, a caballo, etc.</p> <p style="text-align: center;"><u>Los dos dan = uno salta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - El que salta lo hace con rebote, sin rebote, con cambio de orientación, haciendo diferentes habilidades dentro de la cuerda, metiendo una mano, la de fuera, por debajo de la rodilla etc. - El de fuera realiza: giro de 180° con cambio de mano, giro de 360°, paso de comba por debajo de la piernas, por detrás de la espalda, con cambio de mano, por debajo de la rodilla, de espalda al que salta, metiendo cuerda entre las piernas y de espaldas, realiza cruce de brazos con el 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrada en pídola sobre uno de los torneros; - Salida en pídola sobre uno de los torneros, - Cruce de brazos entre dos tornero y el otro salta, etc.... 	<p>la comba.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribling. Entro en la cuerda pero salgo de ella por el mismo lado con un solo apoyo. - Ejercicios diversos dentro de la cuerda. Los podemos hacer de manera individual: Carpa, giro de 180°, 360°, cruce de piernas, etc.; o en parejas: salto por encima del compañero, giro cogidos de la mano, coger la pierna, etc. - Perpendicular uno por cada lado. - Dos saltos dentro y el compañero sin perder, de esta manera siempre hay dos saltadores en la cuerda. - Entran tres y nos vamos los tres. Tanto en la entrada como en la salida, no se pierde turno. - Entrar sin perder y al tercer salto nos salimos, de esta manera siempre hay tres saltadores. - Ídem ejercicios anteriores pero en
---	--	---	---

<p>por dentro y cruzo brazos. Con cambio de manos y sin cambio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cojo el mango derecho con el hueco poplíteo de la pierna derecha pero por fuera. - Suelta cogida en EB. <p style="text-align: center;"><u>Enredos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - En el tronco. - En las piernas. - En el brazo hacia delante. - En el brazo hacia atrás. - En el brazo en toad. 	<p>saltador.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alternar saltos entre el que da y el que salta pero siempre dan los dos y salta sólo uno. <p style="text-align: center;"><u>Los dos dan – los dos saltan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Uno dentro de la cuerda y otro fuera de ella. - Dentro de la cuerda cada uno con un mango y dados de la mano. - Uno hacia delante el otro hacia atrás. - Cambio de una posición a otra con cambio de mango. - Combinaciones, en desplazamiento, en cruce, serie de cruces, etc. 		<p>esta ocasión entramos 5 saltadores.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Slalom. Entran cinco por un lado y por el lado opuesto van entrando saltadores de manera que vayan haciendo zig-zag entre los que están dentro de la cuerda. - Choque de manos con el compañero que entra por el lado opuesto, me quedo en cuerda, me giro y choque de manos con el compañero que entra detrás. Este ejercicio en cadena. - Variantes jugadas: ejercicios con bote de balón, con aros, bolas malabares, etc. <p>- Doble-bucle: entradas y salidas de uno a otro bucle, en dos filas, con cuerda individual, con colectiva, etc.</p>
--	--	--	---