

SALTAR CUERDAS

Por: Alonso Castaño C. (1)

I. EL ELEMENTO

- A. *Definición:* elemento constituido por una trenza de hilos retorcidos de un material flexible.
- B. *Descripción:* Fibra acrílica de nylon de 10 mm de grueso por 3 mts de largo. Puede utilizarse otro material como la cuerda plástica, forro de alambre de energía, etc.
- C. *Nombre:* Por sus características se le conoce como "cuerda". En otras regiones y países se le llama soga, lazo, etc.
- D. *Trabajo:* Se emplea para ejecutar ejercicios de balanceos, volteos y pasos de la cuerda. Los movimientos se ejecutan en la dirección de los 3 planos anatómicos (sagital, frontal, horizontal), o en su combinación.

II. COMENTARIOS GENERALES

Los ejercicios presentados en este manual sobre la "manipulación", manejo, trabajo serio y libre, combinaciones, juegos y destrezas con la cuerda, comprenden movimientos elementales y avanzados que tienen como objetivo central la ambientación (contactos iniciales para familiarizarse con la cuerda) y algunas destrezas, vivencias y experiencias del alumno con la misma).

Con los ejercicios elementales buscamos la espontaneidad, creatividad y aclimatación del alumno, su entrada al mundo gimnástico.

Los ejercicios avanzados son situaciones cons-

truidas, son movimientos determinados en el tiempo y en el espacio, concebidos y articulados en función de la expresión espontánea del educando, que no significan coacción a su necesidad motriz ni a su capacidad de creación.

En un plan de clases se deben seleccionar y mezclar ejercicios de todo tipo para que haya riqueza de desplazamientos y recorridos. Esto nos posibilitará el dominio del cuerpo en todas las direcciones.

Los trabajos pueden realizarse individual, por parejas, tríos o grupos, con esquemas y cambios en los recorridos, de donde surgirán múltiples posibilidades para el movimiento gimnástico y la recreación.

III. IMPORTANCIA DEL TRABAJO CON CUERDAS

La gimnasia con cuerdas es una de las más importantes dentro del gran contenido de la gimnasia moderna, incluyendo además los otros pequeños elementos. Tiene gran eficacia en el desarrollo del sistema cardío-circulatorio y respiratorio.

Si el alumno piensa que se balancea, salta o cruza algo con éxito y ese algo es la cuerda que tiene en la mano, toda la predisposición y entrega de este joven se da de una manera más natural y lógica que cuando se mueve realizando un ejercicio libre.

La nueva pedagogía del movimiento con elementos no niega la importancia de los ejercicios libres, por el contrario afirma que el ejercicio libre y el ejercicio con elementos son

actividades que se apoyan mutuamente y es el profesor quien debe integrarlas en sus clases, para conquistar una formación corporal más completa y una mayor posibilidad de lograr objetivos.

El alumno adquiere las coordinaciones sicomotrices: ojos, manos, pies.

El alumno aprende a manejar su cuerpo, a desplazarlo, a trasladar el peso de una pierna a otra, a dominar el equilibrio dinámico, a impulsarse. Todo esto le enriquecerá la estructura normal de sus movimientos cotidianos.

IV. PROCESO METODOLOGICO

La idea didáctica pedagógica principal es la de que durante el proceso del aprendizaje debe lograrse la elaboración o consecución de la forma. Por lo tanto, deben buscarse nuevos procedimientos para sugerir los ejercicios, adaptándolos a las posibilidades, capacidad y asimilación de los alumnos.

La forma se logra en la práctica libre del todo y de las partes en la medida que cada ejercicio lo exige. El profesor debe sugerir para que el alumno solo, descubra la forma.

En síntesis *el profesor muestra el tema*, da una idea más o menos definida de la estructura del ejercicio y conduce la clase de tal modo que los alumnos encuentren la forma por medio de un proceso elaborativo. La didáctica debe permitir que la figura surja de la *ejecución del alumno* que lleve su sello propio, un reflejo de su personalidad, su estilo.

NOTA:

A. El ordenamiento en las ejecuciones que encontrarán a continuación no obedece a ninguna "camisa de fuerza" es solo una guía dentro del proceso metodológico, elástico y adaptable a las posibilidades del alumno.

B. La literatura que especifica cada ejecución está elaborada en una forma sencilla, de fácil asimilación y además sustentada con su correspondiente gráfica.

C. El manual es reajutable, por lo cual espero todas las sugerencias y recomendaciones; todo esto en provecho de la educación física.

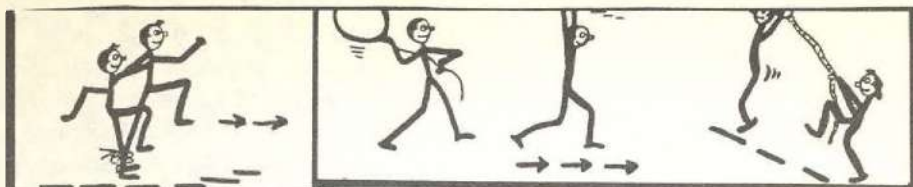
V. DESARROLLO DEL TRABAJO

A. *Ambientación y Manejo* (véase los gráficos)

1. Manipular la cuerda (tocarla - apretarla sobarla contra el cuerpo, lanzarla contra el piso, etc.
2. Doblar la cuerda en 2-3-4 partes.
3. Medir la cuerda:
 - a Con cuartas
 - b con pies
 - c por baldosas, etc.
4. Enrollar la cuerda:
 - a) en espiral
 - b) formar una resistencia.
5. Dibujar con la cuerda elementos con los cuales el niño tenga mayor contacto en el hogar:
 - a. un cepillo
 - b. una puerta
 - c. una silla
 - d. una escoba
 - e. una tasa
 - f. una chocolatera, etc.
6. Dibujar con varias cuerdas (en equipo) una casa.
7. Dibujar los números y letras mayúsculas que el niño conozca hasta el momento.
8. Dibujar animales más comunes:
 - a. vaca
 - b. pato
 - c. gato
 - d. perro
 - e. conejo
 - f. aves, etc.

9. Enrollar la cuerda completa en:
 - a. muñeca (izquierda y derecha)
 - b. pierna (izquierda-derecha)
 - c. tórax
 - d. cintura
10. Hacer el mayor número de nudos a la cuerda (competencia).
11. Juego reconocer su propia cuerda.
Cada uno hace una seña particular a su cuerda (nudos, dobleces, trenzas, etc), formadas en círculos. A una señal todos tiran la cuerda al centro y siguen corriendo; a la segunda señal todos corren a buscar su cuerda y veremos quien la toma primero, siendo éste el ganador.
12. Atarse piernas y:
 - a. saltar adelante, atrás, lados.
 - b. competencia de línea final a línea final.
13. Juego rifa de gallos
Cada pareja hace una pelea a tres asaltos, desde la posición de cuclillas en pequeños salticos con la palma de las manos empujar las del contrario hasta sentarlo (lo que equivale a un asalto).
14. Atarse una pierna con la de una pareja y:
 - a. caminar adelante, atrás, al lado.
 - b. saltar adelante, atrás, al lado.
15. Hacer nudo corredizo en extremo de la cuerda y enlazar la pareja (juego).
16. Tomar la cuerda de un extremo y jugar "al vaquero".
17. Enlazarse por la cintura una pareja y:
 - a. remolcar al compañero.
 - b. girar a izquierda y derecha tensionando la cuerda.
18. Tomar la cuerda por un extremo, extenderla y tratar de aparar el otro extremo, al halarla adelante (el balero).
19. Tomar con mano izquierda abajo (frente al pubis) un extremo de la cuerda y con mano derecha arriba el otro extremo, enrollar y enrollar el cuerpo en espiral con esta última mano.
20. Halar la cuerda por pareja.
21. Juego quitarle la cola al burro.
En una cancha de baloncesto o campo abierto, todos los jugadores doblan su cuerda en cuatro partes y se la colocan atrás de forma que sobresalga la mitad de la cola. Cada uno emplea sus manos para quitar las colas a los demás, evitando perder la propia, jugador que la pierda queda eliminado.
Gana el jugador que más colas acumule al final.
22. Extender la cuerda en el piso y:
 - a. pasar sobre ella, apoyando la planta de los pies.
 - b. pasarla de lado apoyando punto de pies a izquierda y derecha.
23. Idem al anterior y:
 - a. correr alrededor de la cuerda, en sentido del reloj y viceversa.
 - b. desplazarse lateralmente alrededor de la cuerda en el sentido del reloj y viceversa.
 - c. realizar saltos en cuadrupedia alrededor de la cuerda en ambas direcciones.
24. Doblar la cuerda en dos partes, extenderla en el piso y:
 - a. realizar sobre ellas saltos de tijeras (sencillo y básico).
 - b. realizar saltos separados y unión de piernas (sencillo y básico).
 - c. realizar saltos separados y uniendo con cruces (sencillo y básico).
 - d. realizar sobre la cuerda diez saltos en pata sola con pierna izquierda y diez con pierna derecha.
25. Idem al anterior y:
 - a. caminar de frente a la cuerda y pasar primero el pie izquierdo (repetir cuatro veces), luego el pie derecho realiza el mismo pasaje.

<p>1.- Manipulación</p>	<p>2.- Dobleces</p>		
<p>3.- Medida</p>	<p>4.- Enrollar</p>		
	<p>5a</p>	<p>5b</p>	<p>5c</p>
	<p>5d</p>	<p>5e</p>	<p>5f</p>
<p>6.- Gráfica con cuerdas</p>		<p>11.- Reconocer su cuerda</p>	
<p>12.- Manearse y saltar</p>		<p>13.- Riña de Gallos</p>	



14.- Parejas maneadas

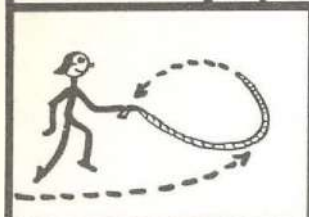
15.- Los Enlazadores



16 - El Vaquero



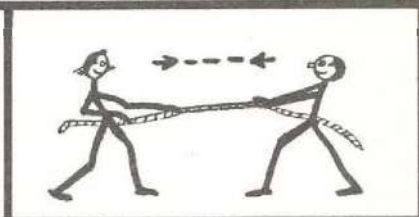
17.- Girar y remolcar la pareja.



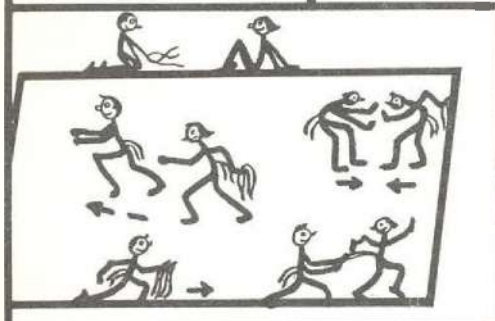
18.- El Balero



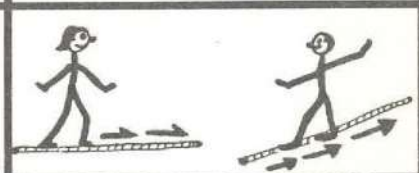
19.- La Espiral



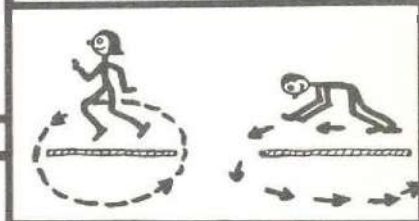
20.- Halar por Parejas



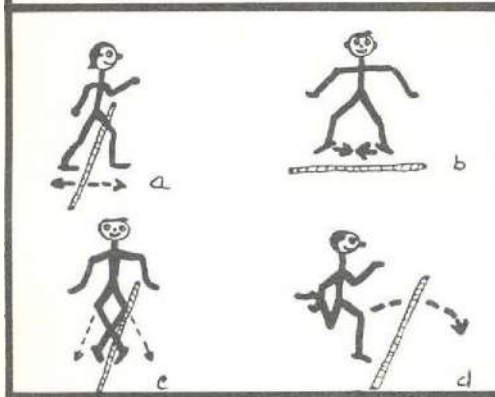
21.- Quitar la cola al burro



22.- Recorrer la cuerda



23.- Rodear la cuerda

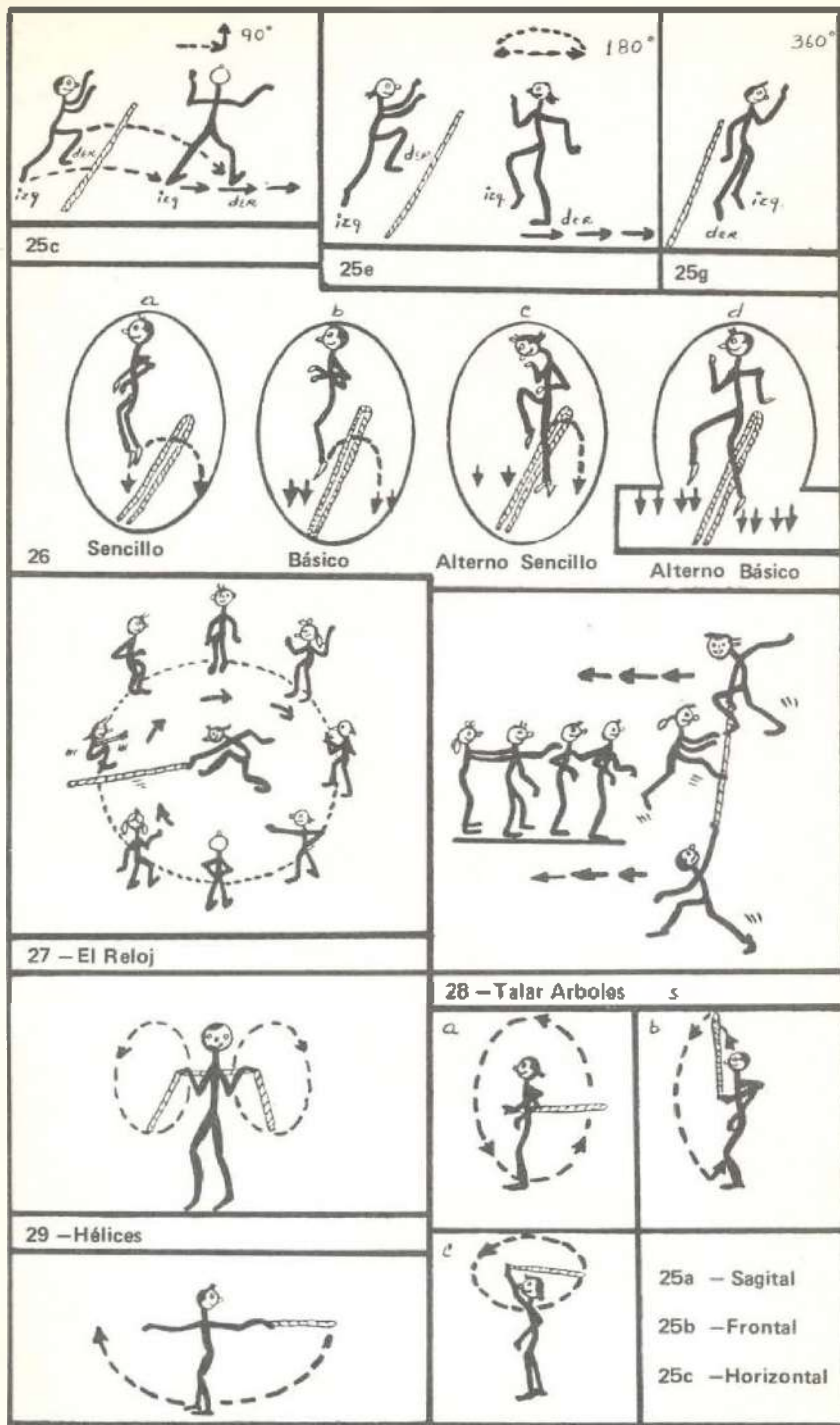


24.- Saltos con cuerda en el piso.



25a

- b. El ejercicio del literal a. pero corriendo.
- c. caminar de frente a la cuerda picar en pie izquierdo y girar 90° a la izquierda continuando con desplazamientos laterales (paso junto - paso) luego el pie derecho realiza el mismo pasaje.
- d. el ejercicio del literal c. pero corriendo.
- e. caminar de frente a la cuerda, picar en pie izquierdo y girar 180° a la izquierda continuando con desplazamiento atrás, luego el pie derecho realiza el mismo pasaje.
- f. el ejercicio del literal e. pero corriendo.
- g. intentar pasar la cuerda picando en pie izquierdo y realizando una vuelta de 360° siguiendo la misma dirección inicial (carrera de frente) el pie derecho realiza el mismo pasaje.
26. A partir de esta misma posición de la cuerda en el piso, practicar los saltos fundamentales:
- a. **doble apoyo sencillo** (un salto con PP juntas y un paso de cuerda).
- b. **doble apoyo básico** (dos salticos con PP juntas y un paso de cuerda).
- c. **apoyo alterno sencillo** (un salto de cada pie con su respectivo paso de cuerda).
27. Juego: el reloj
- Grupos de 12 jugadores conforman un círculo que se enumeran de 1 a 12 ubicándose en el sitio que le corresponde a cada hora. Al centro va otro jugador con una cuerda que empieza a girarla a una altura de la rodilla de cada hora (jugador) quien saltará para evitar ser eliminado si se enreda en la cuerda (segundero) el jugador del centro tratará de eliminar cada una de las horas.
28. Juego: la tala de árboles
- Un grupo de jugadores se forma en columna (árboles) dos jugadores toman cada uno el extremo de una cuerda a la altura de la rodilla y corren con la cuerda (cuchilla) tratando de cortar los árboles (enredar los jugadores) que saltan para evitar ser eliminados.
29. Tomar la cuerda de dos puntas equidistantes de su centro y girar los extremos adelante, atrás.
30. Doblar la cuerda en dos partes y balancearla en:
- a. plano sagital, adelante-atrás, con mano izquierda y derecha.
31. Idem al anterior pero con volteos circulares en:
- a. plano sagital, adelante, atrás, con mano izquierda y derecha.
- b. plano frontal, a la izquierda a la derecha, con mano izquierda y derecha.
- c. plano horizontal sobre cabeza, en sentido del reloj y viceversa, con volteos circulares inferiores en los dos sentidos.
32. Describir con la cuerda el ocho cruzado a izquierda y derecha.
- a. con ambas manos, adelante y atrás.
- b. con izquierda, adelante y atrás.
- c. con derecha, adelante y atrás.
33. Tratar de combinar los ejercicios a, b y c del numeral 31, con los cuatro saltos fundamentales:
- a. doble apoyo sencillo
- b. doble apoyo básico
- c. apoyo alterno sencillo
- d. apoyo alterno básico
34. Agarre correcto de la cuerda tomando un extremo con cada mano sujetándola principalmente con dedos pulgar e índice. Los codos se pegan al costado y forman un ángulo recto para que la medida de la cuerda de cada ejecutan-



te quede rozando el piso y la comba pase por un mismo sitio.
















35. Con el agarre anterior, pararse con ambos pies sobre la comba y saltar adelante, atrás, al lado, tensionando los extremos.
36. Con agarre de un extremo de la cuerda en mano izquierda al frente del pubis y el otro extremo en mano derecha arriba de la cabeza. hacer girar esta última mano en el plano horizontal de izquierda a derecha. A medida que se va pasando sobre la comba el pie izquierdo y el pie derecho alternadamente. Luego se hace con saltos alterno sencillo y alterno básico.
37. Idem al anterior, pero, con cambio de mano arriba al pasar la comba ambas piernas.
38. Tomamos la cuerda como en el numeral 34. Colocamos la comba atrás (talones), le damos un pequeño tirón adelante (plano sagital), levantamos la punta de los pies y enlazamos estos más la cuerda hasta el lugar inicial. Se debe practicar hasta poderlo realizar en forma continua sin parar el movimiento de punta - talones.

B. PROCESO METODOLOGICO EN LA ENSEÑANZA DE LOS SALTOS FUNDAMENTALES

39. Salto en doble apoyo sencillo:
 - a. con el agarre correcto colocamos la comba en el piso y saltamos 10 veces consecutivas sin levantarla del piso y sin soltar sus extremos.
 - b. ídem al anterior, pero arrastrando la comba por el piso hacia atrás y adelante.
 - c. ídem al anterior pero balanceando la cuerda sin que toque el piso.
 - d. Iniciamos con la comba atrás de los

talones, la giramos hacia adelante y saltamos una sola vez, luego 2 - 3 - 5 - 10 veces continuas.

- e. saltar con cualquier ritmo durante 30 segundos sin enredarse en la cuerda.
 - f. saltar durante 30 segundos con un ritmo acelerado y contar los pasajes de cuerda que se hagan aunque durante el tiempo se haya enredado.
40. Aplicar los literales a, b, c, d, e, f al salto en doble apoyo básico.
 41. Aplicar los literales a, b, c, d, e, f al salto en apoyo alterno sencillo.
 42. Aplicar los literales a, b, c, d, e, f al salto en apoyo alterno básico.
 43. Ocho cruzado y abierto con el agarre efectuamos el movimiento de volteos como el numeral 32 pero ahora la mano derecha cruza la cuerda por sobre la izquierda y cuando la vuelve a sacar de izquierda a derecha viene abierta (8 en el plano sagital).
 44. Ocho cruzado a la izquierda y abierto a los pies (3 x 1).
T - 1 iniciamos con la cuerda en el piso adelante a la derecha (agarre correcto) la halamos atrás con un volteo a la izquierda.
T - 2 continuamos en el cruzado a la izquierda y
T - 3 abrimos la comba y saltamos.
se pueden hacer series diferentes con conteos sobre números impares así:
3 - 5 - 7 ej. 3 series de 5, 1, 2, 3, 4, (1)
1, 2, 3, 4, (2), 1, 2, 3, 4, (3).
- ## C. COMBINACION DE SALTOS FUNDAMENTALES (SERIES)
1. apoyo sencillo
 2. apoyo básico 5 series de (5 x 5):
 3. alterno sencillo 50 saltos
 4. alterno básico
45. Combinación de 1 con 2 (5 series de 5 x 5)

		
32 - Ocho Cruzado	33 - a - b - c - d	34 - Agarre correcto
		
35 - Salto de Zancos	36 - 37 - Giros horizontales	
		
Envolverse	Destreza - Horiz - - Horiz - (3x3)	
		
38 - Enlace punta - balón	39-a - Comba en piso	39-b - Arrastre comba
		
39-c - Balanceo comba	39-d - Pasaja comba	39-e - Saltar x 30 seg.



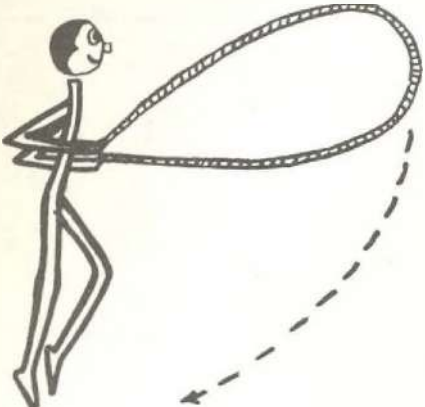


46. Combinación de 1 con 3 (5 series de 5 x 5)
47. Combinación de 1 con 4 (5 series de 5 x 5)
48. Combinación de 2 con 4 (5 series de 5 x 5)
49. Combinación de 2 con 4 (5 series de 5 x 5)
50. Combinación de 3 con 4 (5 series de 5 x 5).

D. DESTREZAS Y OTROS SALTOS

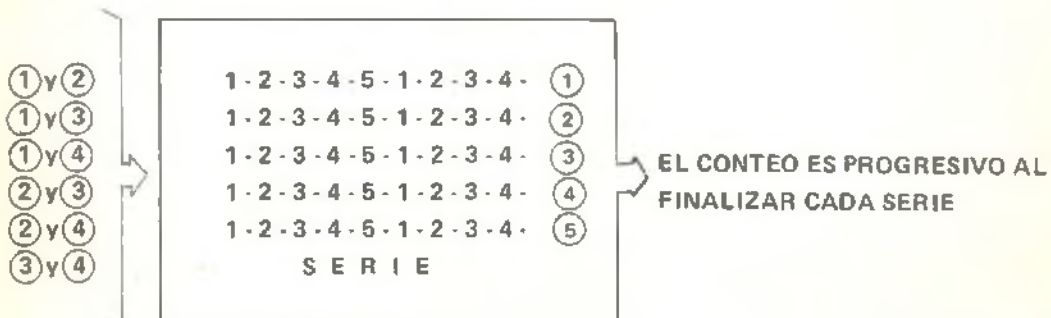
51. Ocho cruzado y paralelo a izquierda y derecha.
Similar al numeral 43 pero en cada lado después del cruce de cada mano se hace un circular paralelo, (ambas manos cruzan por encima cuando van al lado opuesto).
52. Salto separando y uniendo piernas.
 - a. sencillo 1 x 1 (un apoyo y un paso de cuerda).
 - b. básico 2 x 1 (dos apoyos y un paso de cuerda).
53. Salto de tijera
 - a. sencillo (1 x 1)
 - b. básico (2 x 1)
54. Salto separando y uniendo PP con cruce al centro.
 - a. Sencillo (1 x 1)
 - b. básico (2 x 1)
55. Salto de tijera con apoyo de pies al centro:
 - a. sencillo (1 x 1)
 - b. básico (2 x 1)
56. Ocho cruzado a los pies y abierto a los pies.
Similar al numeral 44 pero ahora también se saltará cuando la cuerda viene

cruzada. Para esto se realiza primero un salto abierto y cuando la cuerda esté arriba se cruzan los brazos como para abrazar las axilas, dando un pequeño halón de cuerda para alcanzar a saltarla y continuar saltando uno abierto y uno cruzado.

57. Saltar la cuerda avanzando y retrocediendo con:
 - a. doble apoyo sencillo
 - b. doble apoyo básico
 - c. alterno sencillo
 - d. alterno básico
58. Salto de la cuerda con desplazamiento costeral (lateral)
Iniciamos con volteos de la cuerda en ocho cruzado y abierto, hacemos desplazamiento costeral paso-junto y saltamos la cuerda cada que nos desplazamos. Lo realizamos hacia la izquierda y hacia la derecha.
59. Idem al anterior, pero conformando un esquema de desplazamiento, paso junto por cada paso de cuerda, así:
5 a izquierda y 5 a derecha . . . 10 T
4 a izquierda y 4 a derecha . . . 8
3 a izquierda y 3 a derecha . . . 6
2 a izquierda y 2 a derecha . . . 4
1 a izquierda y 1 a derecha . . . 2
* T: tiempo
Nota: para culminar este esquema se puede salir hacia el frente, atrás o volver a ascender en los desplazamientos de 1 a 5.
Combinación de saltos de 8 cruzado y abierto.
 1. apoyo sencillo
 2. apoyo básico
 3. Alterno sencillo
 4. alterno básico
60. 5 pasajes abiertos en apoyo sencillo y 5 cruzados con el mismo apoyo (5 series)

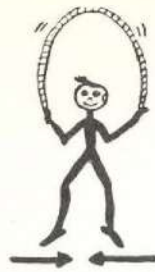
	
39 e - Número de Saltos en 30".	Registros personales
	<p>PASOS METODOLÓGICOS a-b-c-d-e-f DEL 40 <u>BÁSICO</u></p> <hr/> <p>PASOS METODOLÓGICOS a-b-c-d-e-f DEL 41 <u>ALTERNO SENCILLO</u></p> <hr/> <p>PASOS METODOLÓGICOS a-b-c-d-e-f DEL 42 <u>ALTERNO BÁSICO</u></p>
	
43 - Ocho cruzado y abierto	44 - Ocho cruz. izq. abto. a los pies

COMBINACIONES





51 - Ocho cruzado y paralelo (Izq. - der.)



52 - Separar y unir PP.



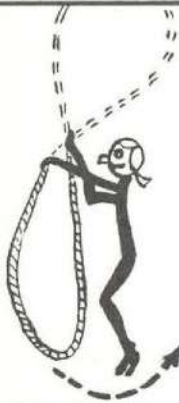
53 - Salto en Tijera



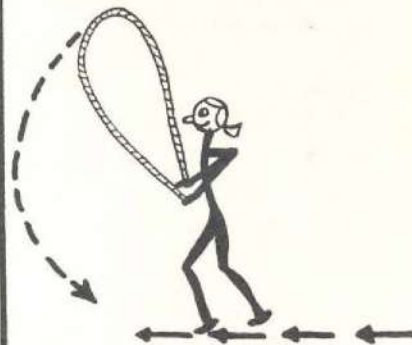
54 - Separar y unir con cruce



55 - Tijera con apoyo cen.



56 - Ocho cruzado y abierto a pies



57 - a - b - c - d



58 -



Salto de
Cuerda con
Desplazamientos
Laterales

61. 5 pasajes abiertos en apoyo básico y 5 cruzados con el mismo apoyo (5 series).
62. 5 pasajes abiertos en apoyo alterno sencillo y 5 cruzados con el mismo apoyo (5 series)
63. 5 pasajes abiertos en apoyo alterno básico y 5 cruzados con el mismo apoyo (5 series).

Ocho cruzado a los pies con paso de cuerda continuado

64. 10 saltos cruzados en apoyo sencillo.
65. 10 saltos cruzados en apoyo básico.
66. 10 saltos cruzados en apoyo alterno sencillo.
67. 10 saltos cruzados en apoyo alterno básico.

Destreza del doble paso de cuerda

68. Con tres apoyos sencillos y un doble paso de cuerda realizar el mayor número de doble pasos.
69. Con dos apoyos sencillos y un doble paso de cuerda realizar el mayor número de doble pasos.
70. Con un solo apoyo sencillo y un doble paso continuado de cuerda, realizar el mayor número de doble pasos.

Destreza de volteos en posición de cucullas.

71. Con el agarre correcto y una medida de cuerda proporcional, realizar saltos sencillos.

Volteo de cuerda de adelante hacia atrás.

72. Con el agarre correcto realizamos el ocho cruzado y abierto a izquierda y derecha, pero ahora el giro de la cuerda es antero-posterior en el plano sagital. La cuerda se cruza de derecha a izquierda con el brazo derecho por debajo del izquierdo y se abre regresando el brazo derecho a su posición inicial.

Con el volteo de la cuerda hacia atrás realizar:

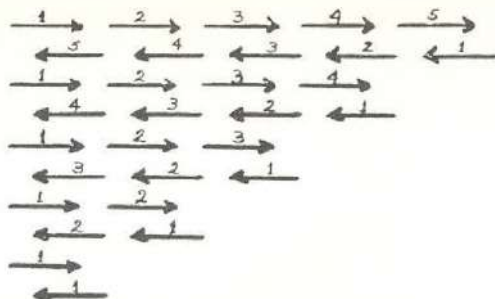
73. Ocho de cruzado a la izquierda y abierto a los talones del numeral 44.
74. Combinar 1 con 2 como el numeral 45
75. Combinar 1 con 3 como el numeral 46
76. Combinar 1 con 4 como el numeral 47
77. Combinar 2 con 3 como el numeral 48
78. Combinar 2 con 4 como el numeral 49
79. Combinar 3 con 4 como el numeral 50
80. Ocho cruzado y paralelo a izquierda y derecha.
Similar al numeral 51 pero hacia atrás, y a cada mano le toca cruzar por debajo cuando va al lado opuesto.
81. Los saltos del numeral 52.
82. Los saltos del numeral 53.
83. Los saltos del numeral 54.
84. Los saltos del numeral 55.
85. El ejercicio del numeral 56

Combinación de saltos de ocho cruzado y abierto a talones.

86. Similar al numeral 60 pero hacia atrás.
87. Similar al numeral 61 pero hacia atrás.
88. Similar al numeral 62 pero hacia atrás.
89. Similar al numeral 63 pero hacia atrás.
90. Intentar el paso continuado del ocho cruzado a los talones, con los saltos fundamentales.

Trabajo por parejas con una cuerda

91. Un integrante toma la cuerda y la coloca con la comba atrás en los talones, el compañero se coloca al frente con las manos sobre los hombros de su pareja. Quien sostiene la cuerda, la tira hacia adelante y a medida que se gira los dos hacen saltos sencillos.



59 - Coreografía con desplazamientos a Izq. y Der.

A = ABIERTO
 AC = CRUZADO Y ABIERTO
 ○ = SERIE

- A-A-A-A-A-AC-AC-AC-AC-AC → ①
- A-A-A-A-A-AC-AC-AC-AC-AC → ②
- A-A-A-A-A-AC-AC-AC-AC-AC → ③
- A-A-A-A-A-AC-AC-AC-AC-AC → ④
- A-A-A-A-A-AC-AC-AC-AC-AC → ⑤

APOYO SENCILLO
 APOYO BÁSICO
 ALTERNO SENCILLO
 ALTERNO BÁSICO

60 - 61 - 62 - 63 - Combinación de saltos en serie



SENCILLO
 BÁSICO
 ALTERNO SENC.
 ALTERNO BAS.



64 - 65 - 65 - 66 - 67 - Ocho cruzado continuo

68 - Doble paso de cuerda



71 - Pasos de cuerda en cuclillas

VOLTEOS DE CUERDA ATRAS

LOS NUMERALES : 72-73-74-75-
 76-77-78-79-80-81-82-83-84-85
 86-87-88-89-90.

SON EJERCICIOS IDÉNTICOS
 EN SU EJECUCIÓN, PERO AHORA
 LOS GIROS SON ANTERO-POSTERIORES.

10

92. Idem al anterior, pero con salto básico.
93. Idem al anterior, pero con salto alterno sencillo.
94. Idem al anterior, pero con salto alterno básico.
95. Realizar los cuatros saltos fundamentales, pero con el compañero colocado atrás del que tiene la cuerda.
96. Ambos integrantes toman la cuerda, se colocan uno al lado del otro, abrazándose por los hombros y sosteniendo la cuerda con la mano externa. Luego inician volteo adelante de la misma y realizando:
- salto sencillo
 - salto básico
 - salto alterno sencillo
 - salto alterno básico

97. La pareja enfrentada, a la distancia de la cuerda extendida, agarrada ésta con mano contraria. Se hace giro continuado de la cuerda 4 volteos entrada de un ejecutante quien realiza 4 saltos y sale otros 4 volteos; entrada de otro compañero a realizar sus saltos y sale. Este trabajo se hace con:
- saltos sencillos
 - saltos básicos
 - saltos alterno sencillo
 - salto alterno básico.

98. Similar al anterior con los literales a, b, c, d, pero después de los 4 volteos libres de la cuerda, entran ambos ejecutantes y realizan 4 saltos, salen y se continúa alternando (4 x 4).

F. TRABAJO POR PAREJAS CON DOS CUERDAS

99. Una pareja enfrentada con 2 cuerdas paralelas y extendidas, con cada extremo en cada mano realizan:

- balanceos simultáneos a la izquierda y derecha.
- 4 balanceos y en el 4o., realizar una vuelta completa de las mismas (hacer una serie).
- 4 balanceos y en el 4o. realizar una vuelta completa de las mismas y los ejecutantes.
- volteos alternativos de cuerdas hacia adentro.
- balanceos antero-posteriores simultáneos y contrapuestos con cuerda tensionada.

G. TRABAJO GRUPAL CON UNA CUERDA LARGA

100. Una pareja enfrentada maneja la cuerda girándola y el resto del grupo conforma una columna perpendicular a la cuerda.
- pasar de frente sin saltar (piques).
 - entrar a la cuerda, saltar una vez y salir.
 - pasar diagonalmente sin saltar.
 - pasar en diagonal sobre cada manipulador de la cuerda sin saltarla (formar el ocho).
 - entrar en diagonal, saltar, rodear al manipulador de la cuerda, volver a saltar y salir (formando el ocho).

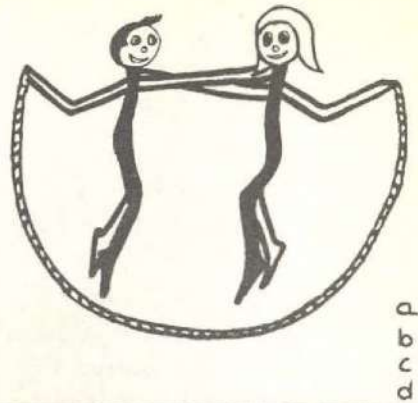
Destreza de una cuerda larga y una corta.

101. Una pareja enfrentada maneja la cuerda larga, el grupo conforma una columna perpendicular a la cuerda. Cada ejecutante tiene una cuerda corta y va entrando a la comba, tratando de coordinar el salto y pasaje de la cuerda que maneja la pareja, con el salto y pasaje de su propia cuerda.
- con salto sencillo
 - con salto básico
 - con salto alterno sencillo
 - con salto alterno básico.

Destrezas con dos cuerdas largas



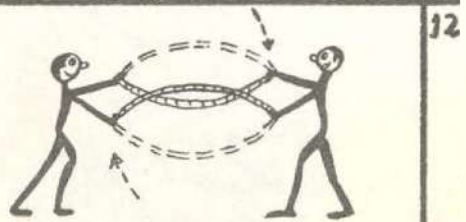
91 - Salto de Pareja (Frente - Espaldas).



96 - Salto de parejas de lado



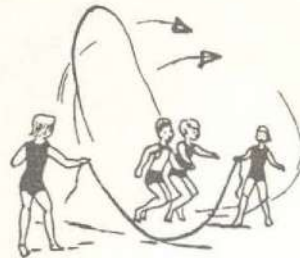
97 - Entrar - alternas con Saltos



99 - Balanceos y Volteos



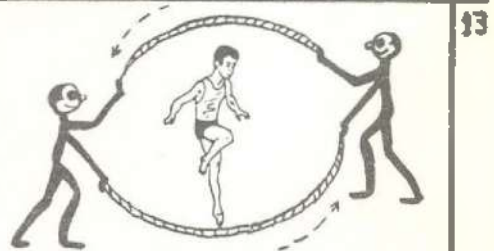
100 a - c - d - Pasar sin Saltar



100 b - c - Saltar una vez y salir



101 - Saltar sobre comba de otra cuerda.



102 - Saltar sobre dos cuerdas

102. Similar al numeral 99, pero:
- girando ambas cuerdas hacia adentro. Los demás ejecutantes entran y saltan una o más veces y salen.
 - girando las cuerdas alternativamente, los demás ejecutantes tratarán de realizar sobre sus combas respectivas un buen número de saltos.

IV. RECOMENDACIONES

- Durante la iniciación y desarrollo de este trabajo con cuerdas, no se debe pasar de un ejercicio a otro sin haber logrado el objetivo del anterior.
- Que no falte en su equipo o indumentaria deportiva "una cuerda".
- Si usted necesita de un calentamiento previo a un trabajo muscular, no dude en utilizar la cuerda.
- El uso de la cuerda le ayudará en un alto porcentaje a incrementar el desarrollo de las valencias físicas (velocidad, agilidad, resistencia, coordinación, etc).

E. Es importante confrontar periódicamente los registros personales, tanto aquellos que se realizan en un tiempo determinado. Ejemplo:

¿Cuántos saltos se alcanzan a ejecutar en 30 segundos? como los que se cuentan por un número de repeticiones sin tiempo determinado. Ejemplo: realizar 30 saltos sencillos con ocho cruzado y abierto sin suspender la serie.

BIBLIOGRAFIA

- Gimnasia, deporte y juego. J. Dieckert - F. Kreiss - H. Meusel. Editorial Kapelusz.
- Documento de Gimnasia Moderna con Pequeños elementos. "Cuerdas" U de A. - Profesor Licenciado Alfonso Serna Ramírez.
- Experiencias y vivencias de trabajo con el elemento. Registro de algunos saltos. Profesor, Alonso Castaño Correa.

(1) Licenciado en Educación Física. Col-deportes - Antioquia.