

EDUCACIÓN_FÍSICA_2ºBESO(10)

Tarea (10) correspondiente a la semana del 25 al 29 de mayo.

“ENTRENAMIENTO CON COMBA (II)”



¿Cómo saltar a la comba?. Aunque suene fácil, conseguir saltar a la comba adecuadamente no es tarea sencilla. **Dominar la técnica** puede llevarte algo de tiempo. Como motivación, en los siguientes vídeos, puedes ver la técnica del más alto nivel. Pincha en el **enlace azul**.



FLOYD MAYWEATH OF MARCOS MAID, FightHype.com 8,1 M \ Undeclared pound-for-pou to shooting a commercial.



SALTO DE COMBA CON LA CAMPEONA ADRIENN I Nafar Telebista • 4200 visualizaciones • hace 4 años

<https://www.youtube.com/watch?v=Z5m1O5niSr0>

<https://www.youtube.com/watch?v=AbXc918E9o0>

Comenzamos con el “Salto básico”.

Saltar “bien” es saltar “poco”. Lo justo para que pase la comba.

Caer con la punta de los pies *amortiguando* con las rodillas y tobillos.

Posición *erguida* del cuerpo pero *relajada*. Mirada al frente.

Movimiento de muñecas para imprimir giro a la comba con codos pegados al cuerpo.

Para evitar lesiones y sobrecargas:

Calienta al principio de la sesión y utiliza un *calzado* con buena *amortiguación*.

Controla el *número de saltos* con *descansos frecuentes*. Los primeros días 10'-15' de comba pueden ser suficientes. Es mejor hacer *todos los días un poco* que no mucho en un solo día.

En la **sesión de hoy**, cada uno a su ritmo, va a comenzar a realizar y aprender diferentes ejercicios de **saltos básicos**. Para ello sigue los pasos y consejos de los **vídeos**.



Como saltar a la comba - saltos básicos Aerobico deporte salud • 650.974 visualizaciones • hac COMO SALTAR A LA COMBA: Aunque suene fácil, cons tarea sencilla. Dominar la ...



Como Saltar la Cuerda para Principiantes // Adrián Fit 162.935 visualizaciones • hace 1 año Como saltar la cuerda para principiantes desde cero Obtén i siguiente código de ...

<https://www.youtube.com/watch?v=61viNRuLA1g>

<https://www.youtube.com/watch?v=r7ofZPkgVQc>



GUÍA DE SALTAR LA CUERDA PARA PRINCIPIANTES - Cuerda de Saltar Viviendo Fit • 909.444 visualizaciones • hace 1 año Como saltar la cuerda como boxeador? Para saltar la cuerda como un prof la coordinación y el ritmo ...

https://www.youtube.com/watch?v=M_dMtKio584

Ésta semana a practicar. Y la **próxima semana**, presentaréis un **vídeo** para calificar este contenido. Para cualquier duda, puedes contactar conmigo en alberto.rodriquez@sanviatorvalladolid.com.