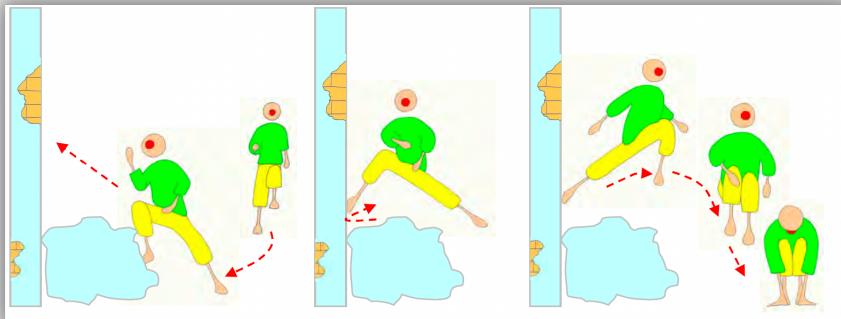


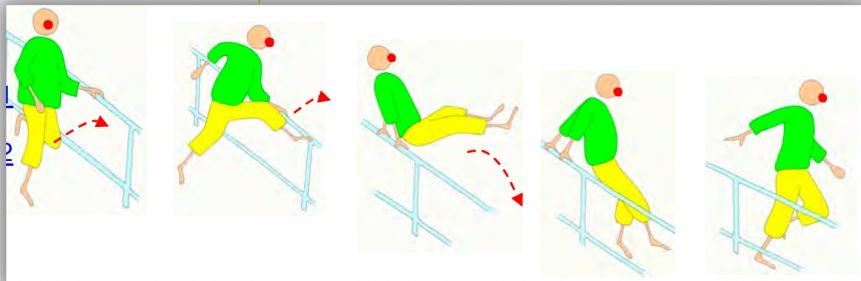
TICTAC



- El tictac es un impulso sobre una pared.
- Para sobreponer un obstáculo o avanzar por ella.
- Corremos perpendicular a la pared y apoyamos el pie mas cercano a esta.
- Los brazos ayudan a impulsar, mientras pisamos la pared con firmeza para que este no resbale.
- Nos impulsamos sobre la pared con un movimiento hacia arriba y hacia delante.



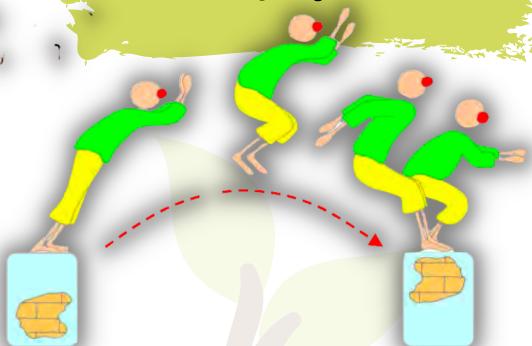
PASA VALLAS



- Se trata de una técnica de Pasavallas lateral.
- Se realiza pasandolo de lado.
- Primero se apoya en la valla la mano más cercana. Y a continuación se levanta la pierna de la mano de apoyo saltando sobre la contraria.
- En el aire se levantan ambas piernas y se apoya la otra mano con la que finalizaremos el paso.



SALTO DE PRECISIÓN



- Se trata de un salto en el que se recepciona de forma precisa sobre una valla o muro.
- El salto se puede realizar con uno u dos pies a la vez.
- Nos impulsaremos ayudados de un movimiento de ambos brazos.
- La recepción se realizar con la parte delantera de la planta del pie y con las rodillas semiflexionadas intentando quedarse en el sitio



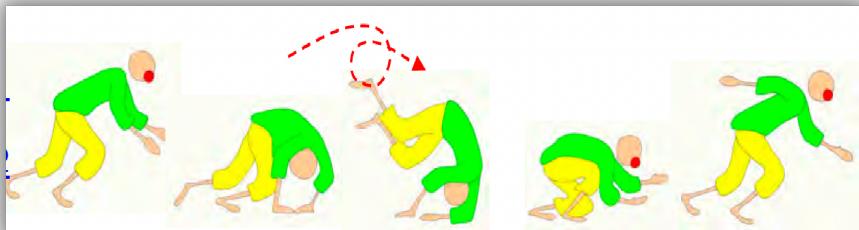
SALTO DE GATO



- Se trata de un salto para agarrarse a una pared o valla.
- Tras un salto las manos se agarran a la parte superior dmuro y los pies chocan contra este.
- Se amortigua el impacto flexionando piernas y brazos.



RODAR



- Mientras amortiguas la caída con las piernas apoyamos los brazos y volteamos sobre un omóplato, rodando sobre la espalda y terminando con el lado opuesto de la cadera.
- Después de rodar hay que aprovechar la inercia para levantarte sin ayuda de las manos y seguir corriendo



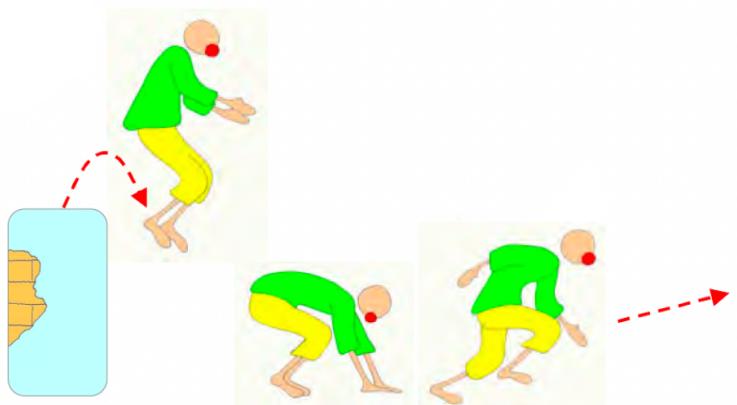
COLGADOS DE LA RAMA



- Se trata de balancearse en una rama para reducir el impacto.
- Hay que tener cuidado de no caerse hacia atrás cuando estamos en la parte delantera



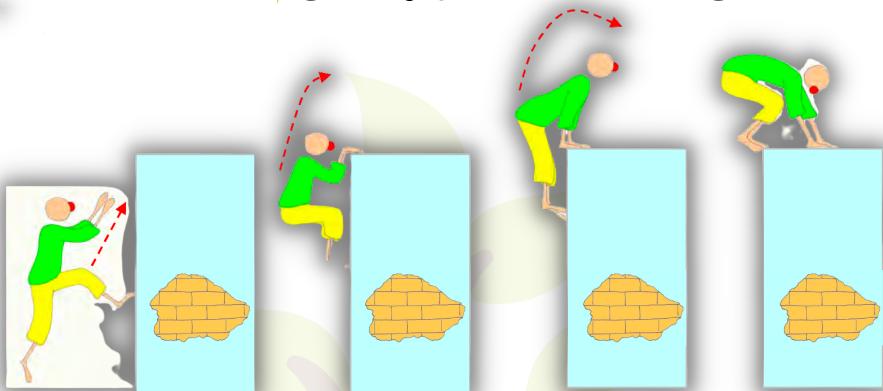
CAÍDA SIMPLE



- Se recepciona con las puntas de los pies. Los talones no deben tocar el suelo y hay que tenerlos ligeramente elevados.
- Las recepciones sobre los talones pueden producir lesiones en la columna vertebral.
- La caída se amortigua con la flexión de rodillas.
- Podemos utilizar las manos para repartir mejor el impacto de la caída.



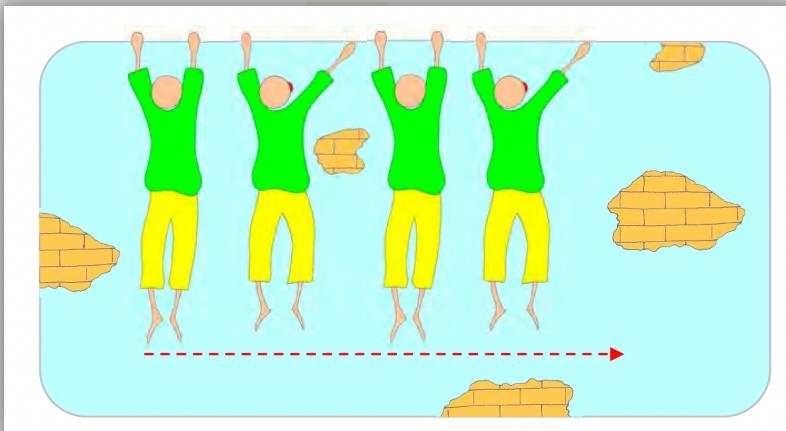
PASA OBSTÁCULOS



- Se trata de superar un muro alto ayudándonos de los pies.
- Necesitamos coger carrerilla y dar un paso sobre el muro. Aprovechamos el impulso para saltar y agarrar con las manos la parte superior del mismo.
- Aprovechar el movimiento para elevar las caderas a la vez que nos ayudamos de los brazos.



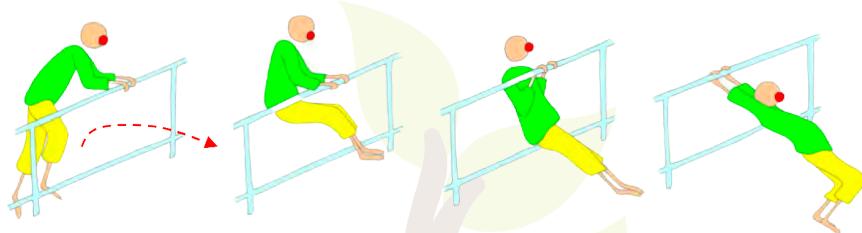
DESLIZA MUROS



- Consiste en desplazarse colgados de las manos por un muro.
- Puedes balancearte de un lado a otro para coger impulso o ayudarte de un banco o un soporte.

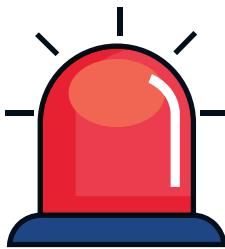


POR DEBAJO DE LA VALLA



- Se trata de pasar bajo una valla o introducirse en un hueco.
- Para ello saltamos y nos agarramos a la parte superior con las manos. Introducimos las piernas por el hueco.
- Para evitar golpearnos con el trasero los brazos controlarán el movimiento adelantando la cadera.





MEDIDAS DE SEGURIDAD



1



COLCHONETAS Y QUITAMIEDOS OBLIGATORIAS CUANDO EXISTA ALTURA

2



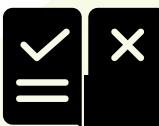
AYUDA EN LOS PASOS QUE SEAN NECESARIOS, O SIEMPRE QUE LO NECESITE, POR EJEMPLO AL ENGANCHARME EN LA ESPALDERA

3



COMPROBAR QUE LOS ELEMENTOS ESTÁN ESTABLES EN EL SUELO Y NO SE MUEVEN SENTARNOS EN LOS EXTREMOS PARA EVITAR QUE SE MUEVAN

4



CONOCER CÓMO SE HACE EL PASO QUE QUIERO HACER, VIENDO LAS CARTAS DE CADA PASO Y DIALOGANDO CON MIS COMPAÑEROS/AS

5



BAJAR Y ADECUAR LA ALTURA DE LOS ELEMENTOS EN FUNCIÓN DE MIS CAPACIDADES

6



SER CONSCIENTE DE LO QUE SOY CAPAZ DE HACER
EVITAR HACERME EL VALIENTE
TIRARME DE SITIOS CUANDO HAYA OTRO
COMPAÑERO/A DEBAJO

