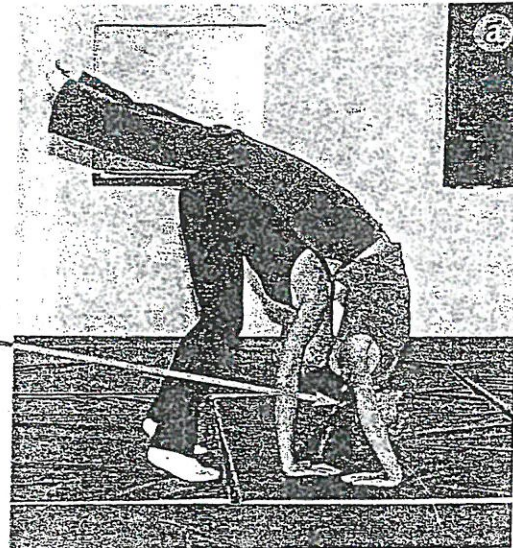
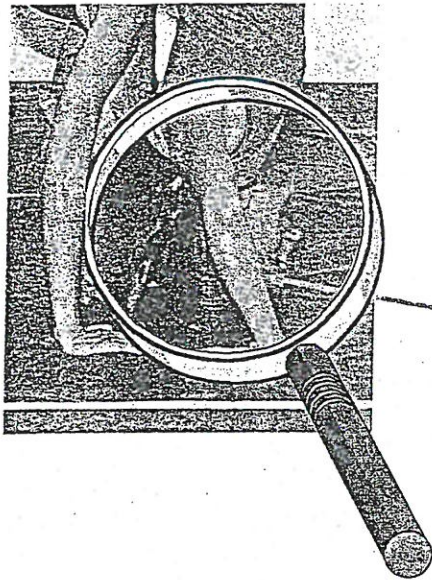
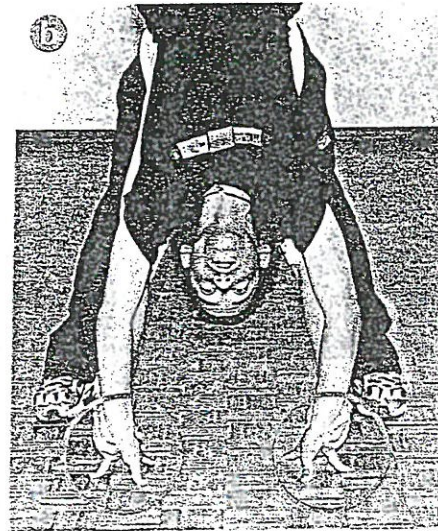
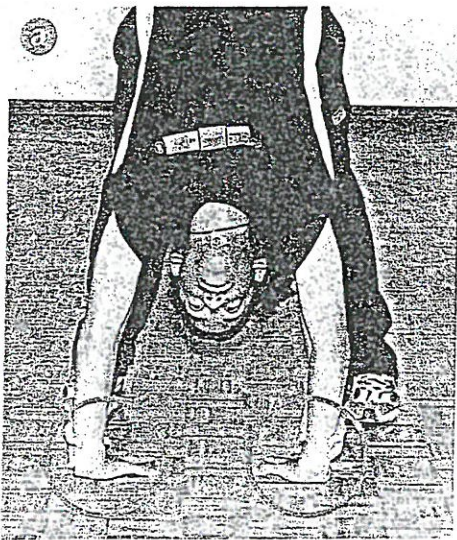


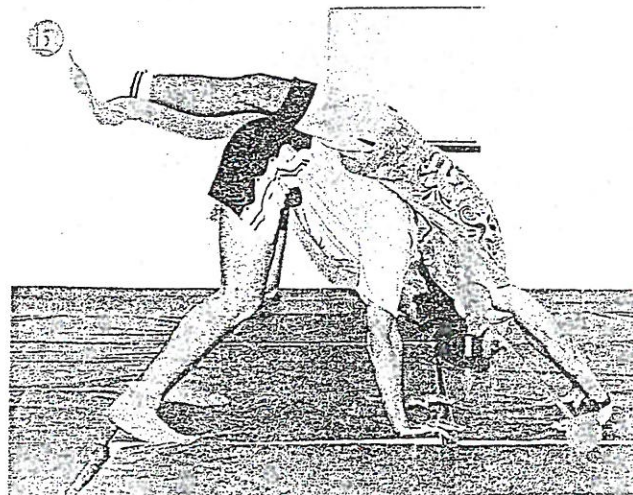
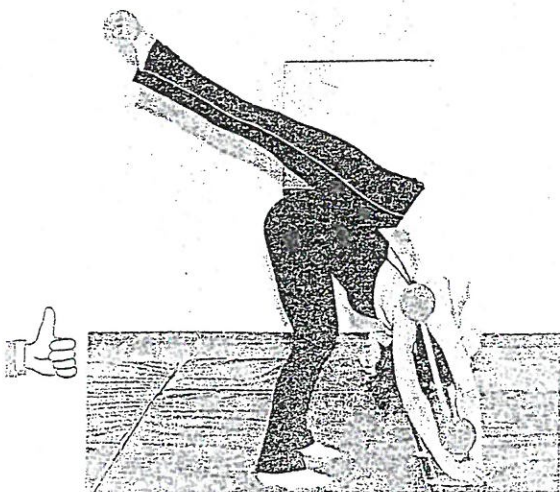
VOLTEOS



Al apoyar las manos en el suelo, los brazos deben encontrarse extendidos y no flexionados (foto a).



El apoyo de manos en el suelo no se debe realizar sólo con la punta de los dedos (foto b). Hay que apoyar toda la palma de la mano (foto a).

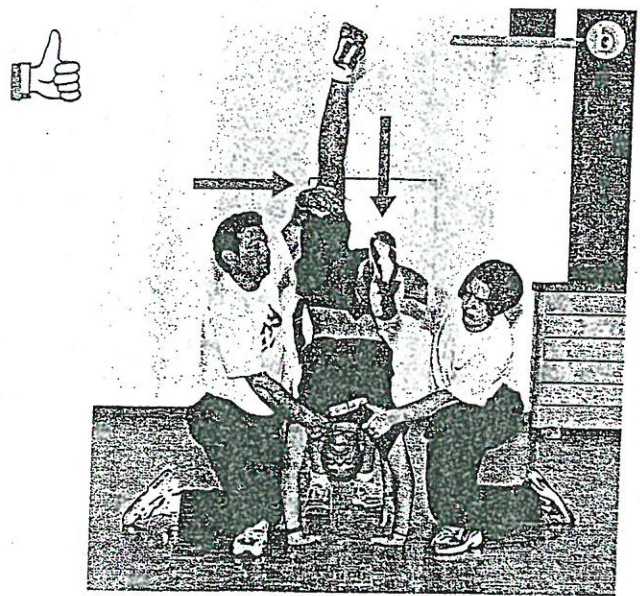
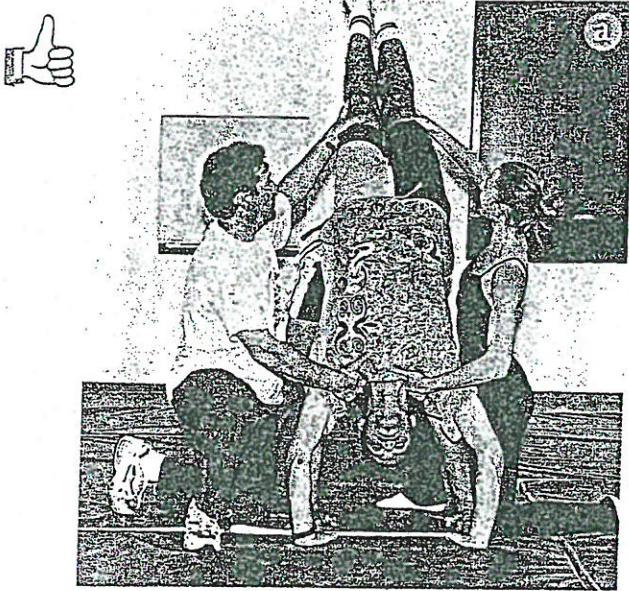


El apoyo de manos en el suelo se realizará próximo a la línea de los hombros (foto a) y no alejado (foto b).

VOLTEOS

Las ayudas exteriores guiarán al ejecutante hasta realizar el apoyo de manos en el suelo y posteriormente, con la mano que sujeta la pierna del ejecutante, lo desplazará hasta la vertical invertida "equilibrio de brazos" (foto a).

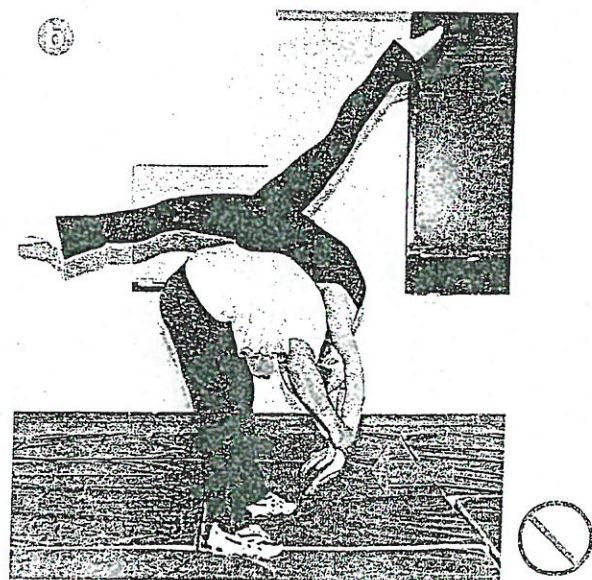
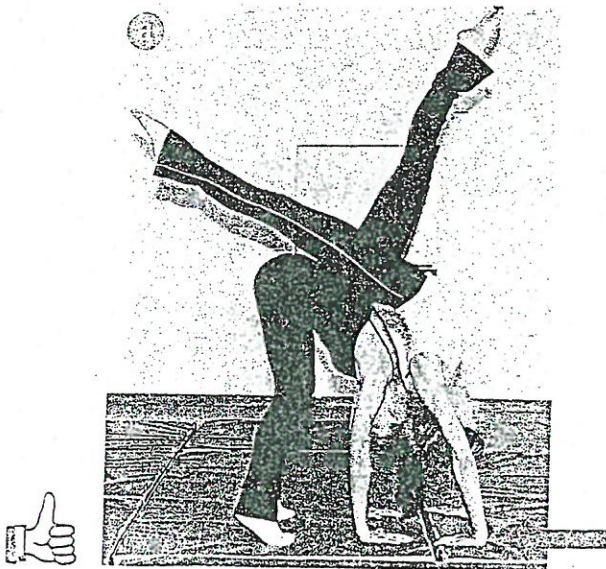
La pierna elegida anteriormente por el ejecutante para realizar la bajada, será guiada por el ayudante que corresponda, hasta que el ejecutante asiente el pie lo más cerca posible a su apoyo de manos, la otra ayuda fijará la otra pierna y así la cadera no se desplazará hacia el lado donde se dirige la pierna (foto b).



El ejecutante no realizará el "arranque" de una pierna antes del apoyo de manos (foto a).

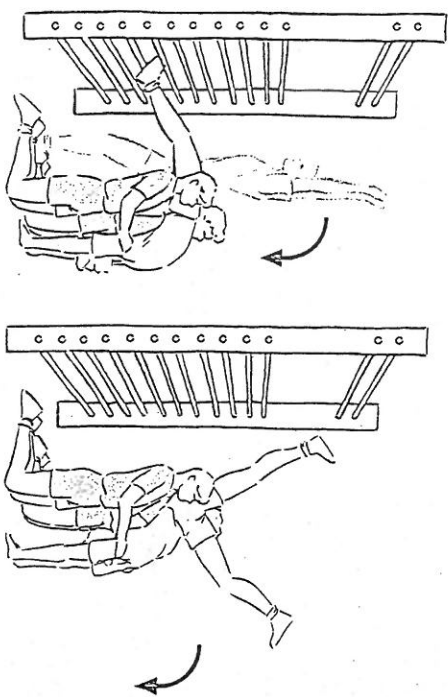
ATENCIÓN

- Si tiramos de una pierna demasiado pronto, desequilibramos al portador.
- Si lo hacemos antes de apoyar las manos se corre peligro de realizar un apoyo de manos violento.
- Es preferible, al principio, tirar sólo de una pierna, así, si no se domina la técnica de bajada de pino, la recepción de pies será mas controlada.
- Para bajar el apoyo de pies es conveniente fijar la cadera en vertical.

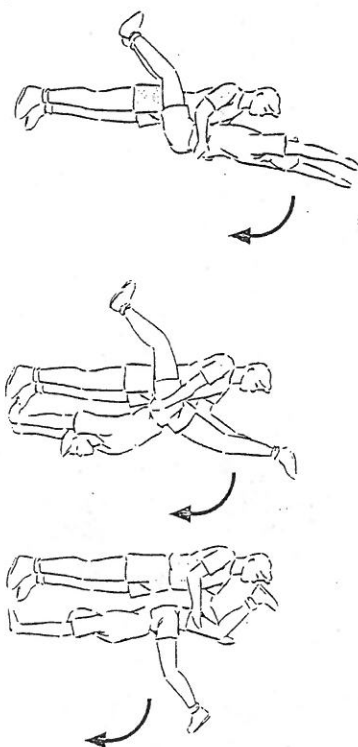


VOLTEOS

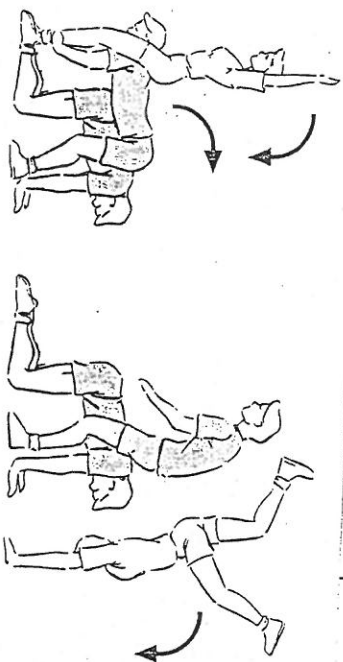
1



2



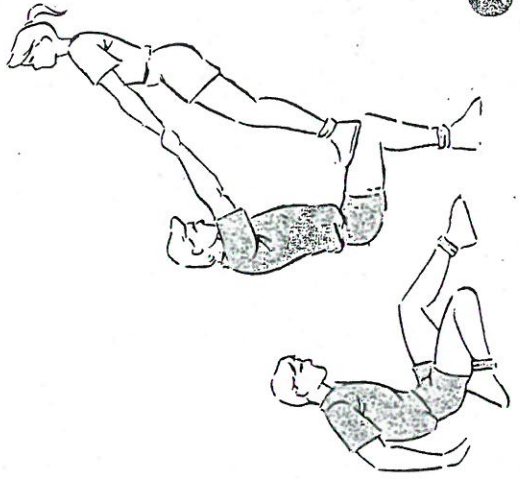
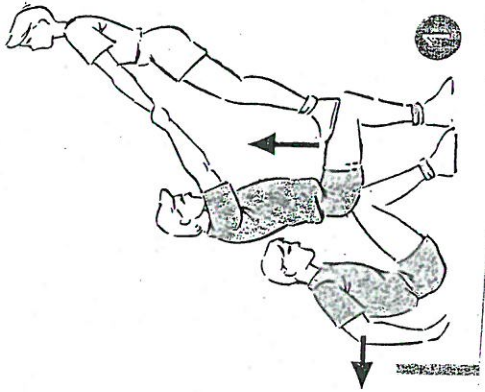
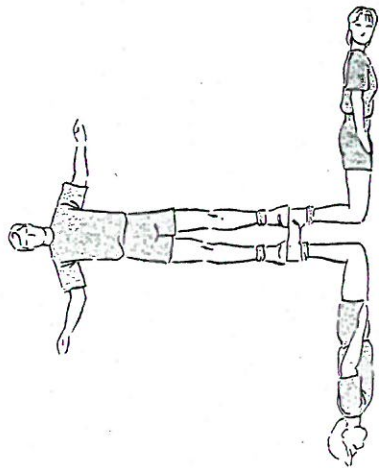
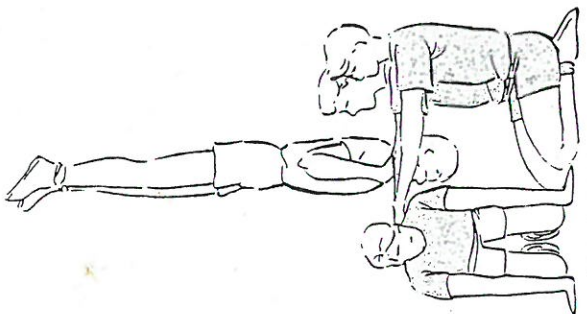
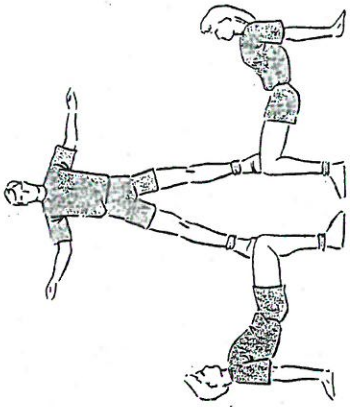
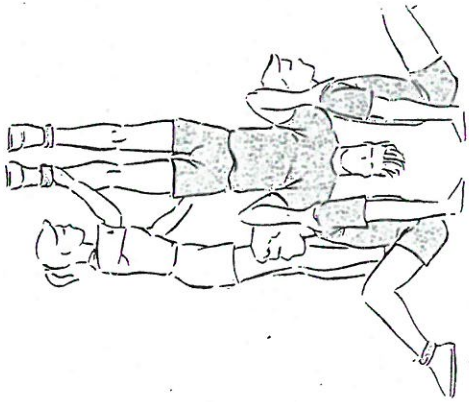
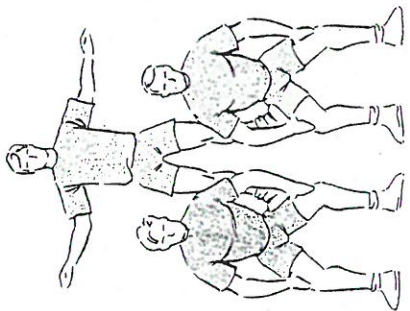
3



4



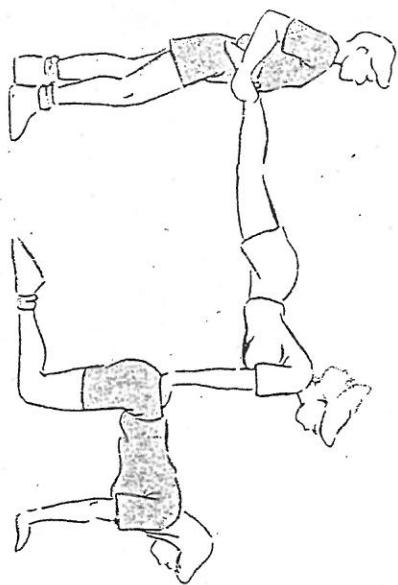
EQUILIBRIOS ~



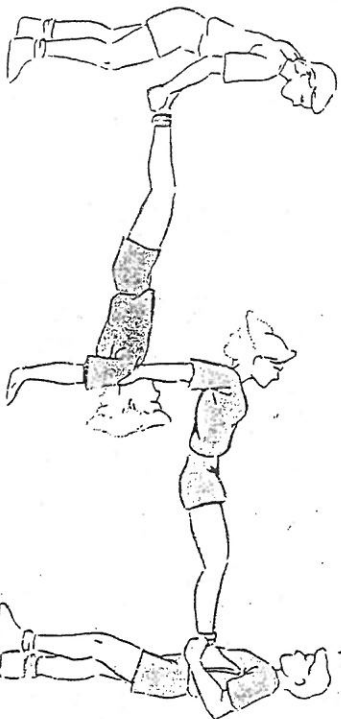
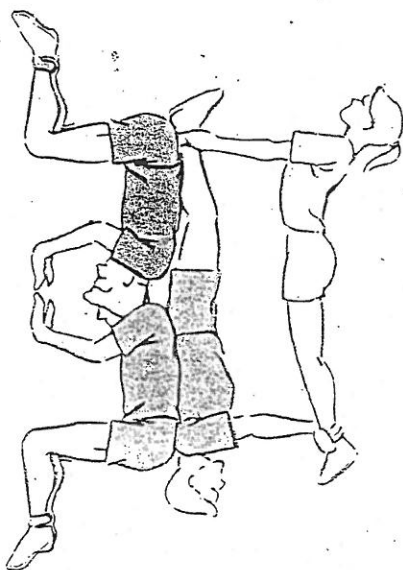
2

1

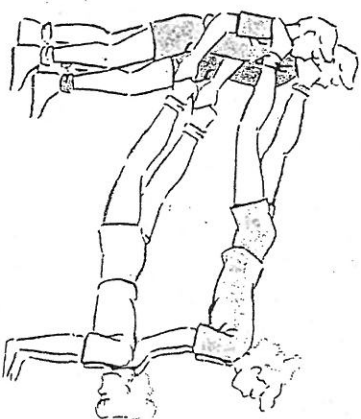
CARRETIILLAS



Apoyos de manos en las caderas o en los hombros de un compañero/a en posición de banco.



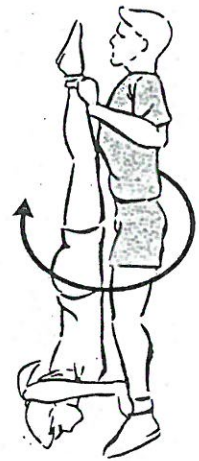
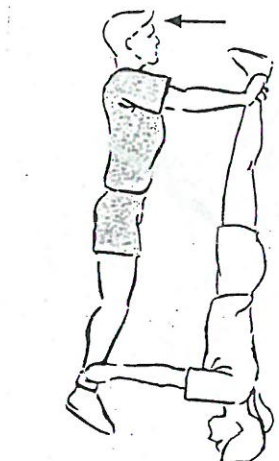
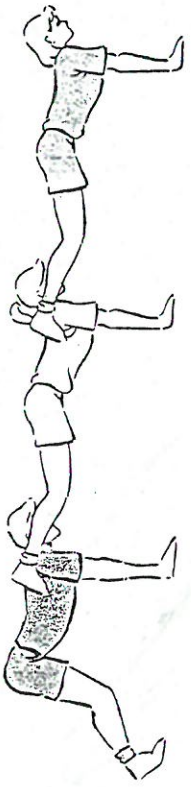
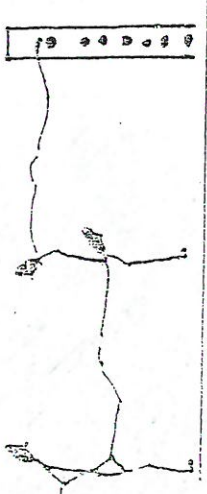
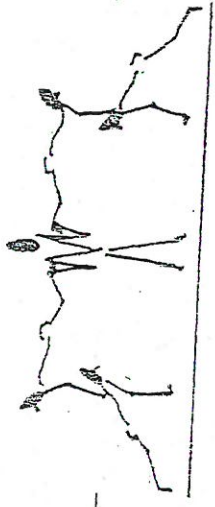
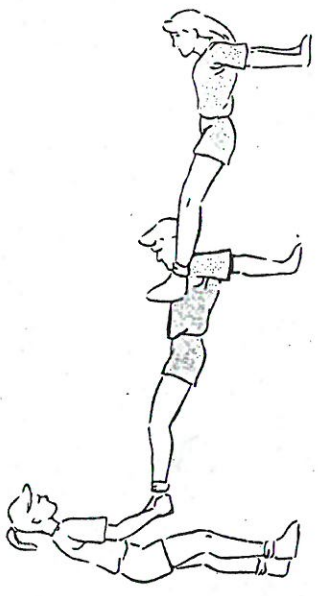
Doble carretilla enfrentada.



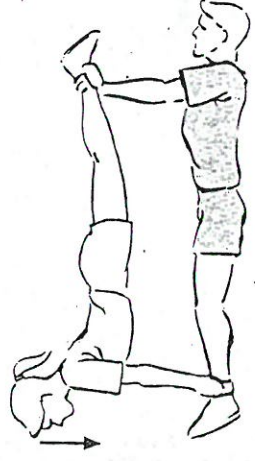
Doble carretilla dorsal.



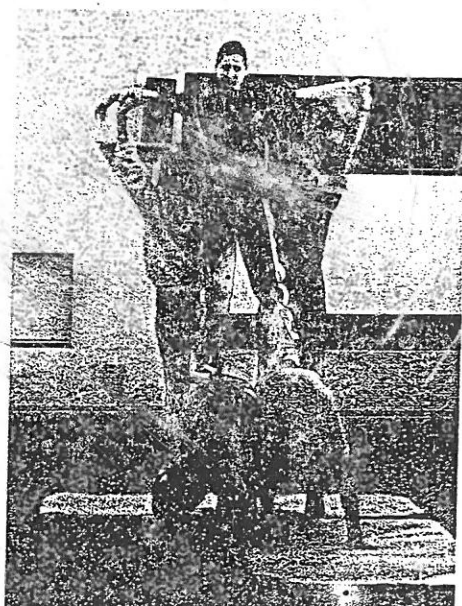
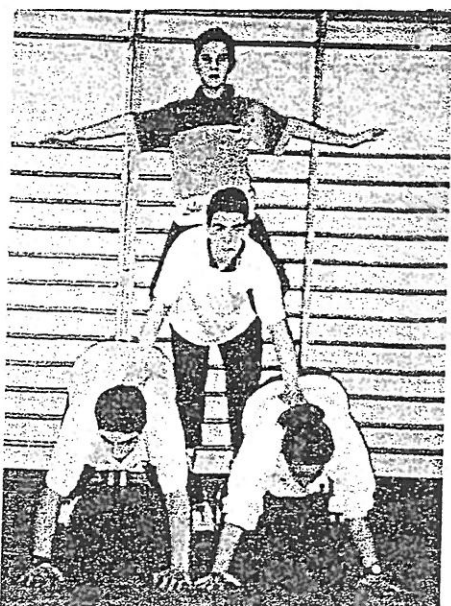
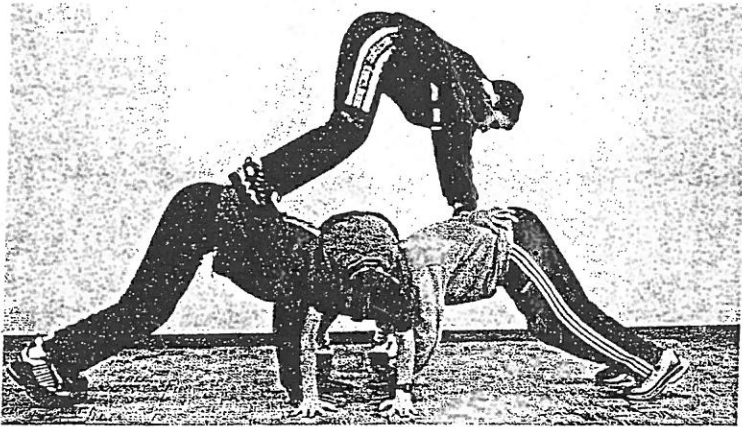
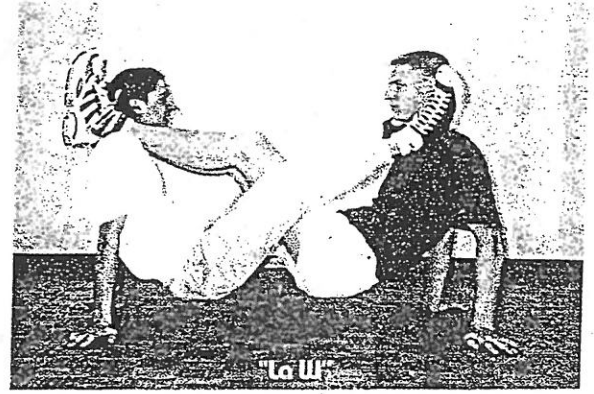
CARRETILLA



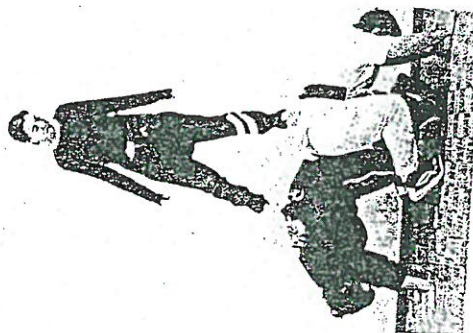
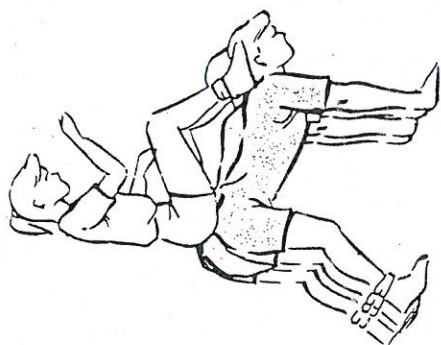
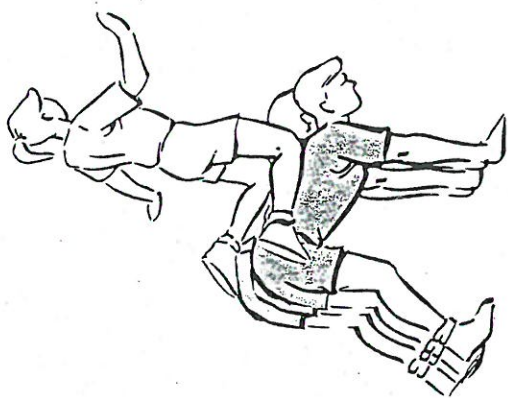
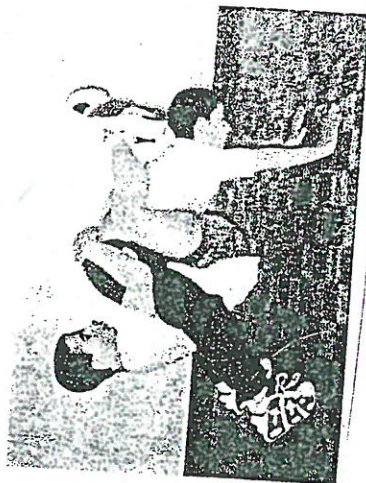
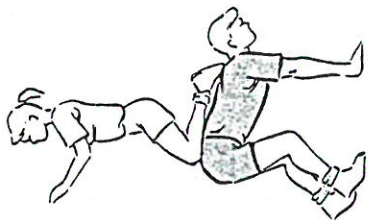
"Sandwich"



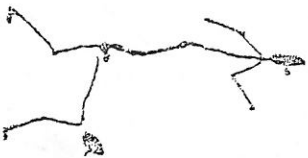
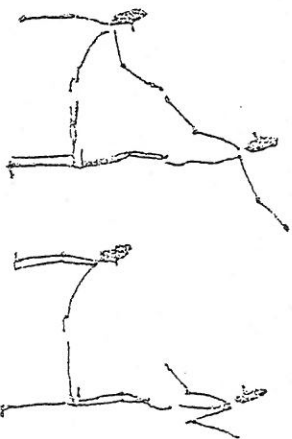
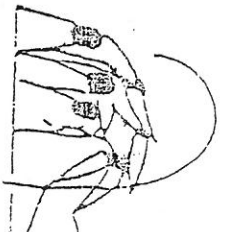
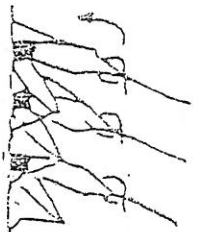
~ CUADRUPEDIAS ~



CUADRUPEDIA



CUADRUPEDIA



BANCOS

