

NIVEL 5

RETOS COMBAS

1

Coloco bien la cuerda.

2

Doy 10 saltos hacia delante (**sin salto intermedio**).

3

Doy 6 saltos hacia delante a la pata coja: **derecha**.

4

Doy 6 saltos hacia delante a la pata coja: **izquierda**.

5

Doy 10 saltos hacia atrás (**sin salto intermedio**).

6

Doy 6 saltos hacia atrás a la pata coja: **derecha**.

7

Doy 6 saltos hacia atrás a la pata coja: **izquierda**.

8

Doy 5 saltos sin mirar hacia delante.

9

Doy 5 saltos seguidos hacia delante haciendo al menos 1 cruzado.

10

Doy 5 saltos hacia delante en cucullas y 5 hacia atrás.

11

Por equipos: entro a la comba y doy 8 saltos.

