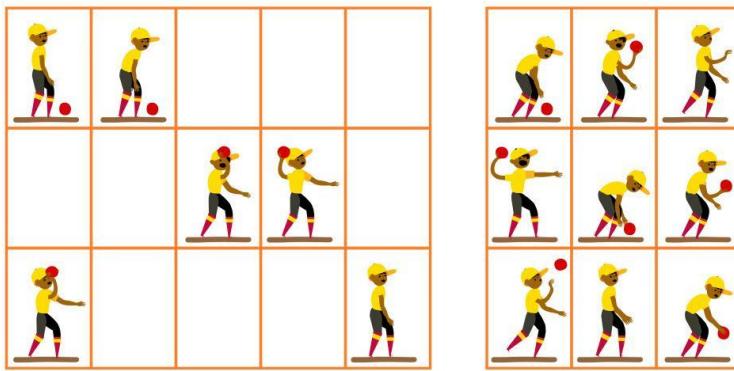


Kickball:

Ordena los pasos para un lanzamiento correcto.



Ayuda:

A. Tomo la pelota, B. Acomodo el brazo para el lanzamiento, C. Lanzo la pelota.

A. TOMO LA PELOTA:

- 1.
2. INCLINO EL TORSO PARA TOMAR LA PELOTA.
- 3.
- 4.
5. ME LEVANTO CON LA PELOTA ENTRE LAS MANOS.

B. ACOMODO EL BRAZO PARA EL LANZAMIENTO:

1. PASO LA PELOTA A LA MANO HÁBIL (DERECHA O IZQUIERDA).
- 2.
- 3.
4. ELEVO EL CODA A 90º GRADOS DEL BRAZO QUE VA A LANZAR.
- 5.
- 6.

C. LANZO LA PELOTA:

- 1.
2. ACOMPAÑAR CON EL CUERPO EL IMPULSO DEL LANZAMIENTO,
ADELANTANDO LA CADERA, HASTA QUE EL PIE DEL MISMO LADO
DEL BRAZO DE LANZAMIENTO SE DESPEGUE DEL PISO.
- 3.
4. ME VOY ENDEREZANDO DE A POCO, VOLVIENDO AL PISO EL TALÓN
DEL PIE QUE QUEDÓ ATRÁS.

- DE PIE, MIRO LA PELOTA QUE ESTÁ EN EL PISO.
- AL MISMO TIEMPO DEL PASO ANTERIOR, VOY ELEVANDO EL BRAZO
CONTRARIO AL DE LANZAMIENTO ESTIRANDOLO A LA ALTURA DEL HOMBRO.
- DE PIE, MIRO A MIS COMPAÑEROS.
- CONTINUAR EL MOVIMIENTO DEL BRAZO QUE EJECUTÓ EL LANZAMIENTO
SUBIÉNDOLO HASTA QUE QUEDA, CASI VERTICAL, CERCA DE LA OREJA.
- ADELANTO EL PIE CONTRARIO A LA MANO QUE VA A LANZAR.
- IMPULSAR CON FUERZA LA PELOTA HACIA ADELANTE.
- ME AGACHO FLEXIONANDO LAS PIERNAS PARA TOMAR LA PELOTA.
- ADELANTO EL PIE DEL MISMO LADO A LA MANO QUE VA A LANZAR.
- TOMO LA PELOTA DEL PISO CON LAS DOS MANOS.
- AL MISMO TIEMPO DEL PASO ANTERIOR, VOY BAJANDO EL BRAZO
CONTRARIO AL DE LANZAMIENTO ESTIRANDOLO A LA ALTURA DEL HOMBRO.
- CONTINUAR EL MOVIMIENTO DEL BRAZO QUE EJECUTÓ EL LANZAMIENTO
BAJÁNDOLO HASTA QUE QUEDA, CASI VERTICAL, CERCA DEL CUERPO.
- CON LA PELOTA EN LA MANO HÁBIL ME VOY PONIENDO DERECHO.
- TOMO LA PELOTA DEL PISO CON LA MANO HÁBIL.
- LLEVO LA MANO QUE VA A LANZAR HACIA LA ALTURA DE LA OREJA.