

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA: SALTO ALTURA

CARRERA	1. APROXIMACIÓN AL LISTÓN EN CURVA (ÚLTIMOS 5 APOYOS)	
	2. ORIENTACIÓN DEL CUERPO HACIA EL INTERIOR DE LA CURVA	
	3. LOS BRAZOS SE COLOCAN DETRÁS DEL CUERPO EN EL ÚLTIMO APOYO	
BATIDA	4. LA PIerna MÁS EXTERIOR AL LISTÓN, COLOCADA EN PARALELO A ÉSTE	
	5. PIerna DE IMPULSO EXTENDIDA Y TRONCO EN PROLONGACIÓN DE ÉSTA.	
	6. SE PRODUCE UN DESPEGUE EN SENTIDO VERTICAL GRACIAS A LA ACCIÓN DE LOS BRAZOS.	
VUELO	7. EL CUERPO GIRA Y DA LA ESPALDA AL LISTÓN.	
	8. CUERPO SOBRE EL LISTÓN CON LAS PIERNAS FLEXIONADAS POR LAS RODILLAS Y LA CADERA.	
	9. REBASADO EL LISTÓN CON EL CUERPO, "GOLPE DE CINTURA" PARA LLEVAR LAS PIERNAS AL CUERPO.	
RECEPCIÓN	10. CONTACTO CON LA COLCHONETA CON LA ESPALDA Y HOMBROS.	
	11. LOS BRAZOS ESTÁN A AMBOS LADOS DEL CUERPO PARA AUMENTAR LA SUPERFICIE DE RECEPCIÓN.	
	12. PIES LIGERAMENTE SEPARADOS PARA NO GOLPEARSE EN LA CARA.	

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA: SALTO ALTURA

CARRERA	1. APROXIMACIÓN AL LISTÓN EN CURVA (ÚLTIMOS 5 APOYOS)	
	2. ORIENTACIÓN DEL CUERPO HACIA EL INTERIOR DE LA CURVA	
	3. LOS BRAZOS SE COLOCAN DETRÁS DEL CUERPO EN EL ÚLTIMO APOYO	
BATIDA	4. LA PIerna MÁS EXTERIOR AL LISTÓN, COLOCADA EN PARALELO A ÉSTE	
	5. PIerna DE IMPULSO EXTENDIDA Y TRONCO EN PROLONGACIÓN DE ÉSTA.	
	6. SE PRODUCE UN DESPEGUE EN SENTIDO VERTICAL GRACIAS A LA ACCIÓN DE LOS BRAZOS.	
VUELO	7. EL CUERPO GIRA Y DA LA ESPALDA AL LISTÓN.	
	8. CUERPO SOBRE EL LISTÓN CON LAS PIERNAS FLEXIONADAS POR LAS RODILLAS Y LA CADERA.	
	9. REBASADO EL LISTÓN CON EL CUERPO, "GOLPE DE CINTURA" PARA LLEVAR LAS PIERNAS AL CUERPO.	
RECEPCIÓN	10. CONTACTO CON LA COLCHONETA CON LA ESPALDA Y HOMBROS.	
	11. LOS BRAZOS ESTÁN A AMBOS LADOS DEL CUERPO PARA AUMENTAR LA SUPERFICIE DE RECEPCIÓN.	
	12. PIES LIGERAMENTE SEPARADOS PARA NO GOLPEARSE EN LA CARA.	