

Hoja de observación de PASO de VALLAS

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		S/N
PIERNA DE ATAQUE	1. SE INICIA EL ATAQUE A APROXIMADAMENTE A 2 METROS DE LA VALLA.	
	2. EXTENSIÓN AL FRENTE.	
	3. LA PIERNA CAE CERCA DE LA VALLA.	
PIERNA DE PASO	4. APERTURA LATERAL.	
	5. RODILLA FLEXIONADA.	
	6. TOBILLO, RODILLA Y CADERA FORMAN UN PLANO HORIZONTAL.	
BRAZOS Y TRONCOS	7. BRAZO CONTRARIO A PIERNA ATAQUE ADELANTADO BUSCANDO TOCAR LA PUNTA DEL PIE	
	8. BRAZO DE LA PIERNA DE ATAQUE PEGADO AL CUERPO.	
	9. TRONCO INCLINADO HACIA DELANTE SOBRE LA VALLA.	
PIERNAS	10. 4 APOYOS ENTRE VALLA Y VALLA.	
	11. TODOS LOS APOYOS SE REALIZAN CON EL METATARSO Y SIMILARES A LA TÉCNICA DE UNA CARRERA LISA.	
	12. PRIMER APOYO CON LA PIERNA EXTENDIDA.	

Hoja de observación de PASO de VALLAS

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		S/N
PIERNA DE ATAQUE	1. SE INICIA EL ATAQUE A APROXIMADAMENTE A 2 METROS DE LA VALLA.	
	2. EXTENSIÓN AL FRENTE.	
	3. LA PIERNA CAE CERCA DE LA VALLA.	
PIERNA DE PASO	4. APERTURA LATERAL.	
	5. RODILLA FLEXIONADA.	
	6. TOBILLO, RODILLA Y CADERA FORMAN UN PLANO HORIZONTAL.	
BRAZOS Y TRONCOS	7. BRAZO CONTRARIO A PIERNA ATAQUE ADELANTADO BUSCANDO TOCAR LA PUNTA DEL PIE	
	8. BRAZO DE LA PIERNA DE ATAQUE PEGADO AL CUERPO.	
	9. TRONCO INCLINADO HACIA DELANTE SOBRE LA VALLA.	
PIERNAS	10. 4 APOYOS ENTRE VALLA Y VALLA.	
	11. TODOS LOS APOYOS SE REALIZAN CON EL METATARSO Y SIMILARES A LA TÉCNICA DE UNA CARRERA LISA.	
	12. PRIMER APOYO CON LA PIERNA EXTENDIDA.	