



NIVEL 4

RETOS COMBAS

1

Coloco bien la cuerda.

2

Doy 8 saltos hacia delante (**sin salto intermedio**).

3

Doy 5 saltos hacia delante a la pata coja: **derecha**.

4

Doy 5 saltos hacia delante a la pata coja: **izquierda**.

5

Doy 8 saltos hacia atrás (**sin salto intermedio**).

6

Doy 4 saltos hacia atrás a la pata coja: **izquierda**.

7

Doy 4 saltos hacia atrás a la pata coja: **derecha**.

8

Por equipos: entro a la comba y doy 6 saltos.

9

Doy 3 saltos hacia delante sin mirar.

10

Doy 5 saltos hacia delante en cuclillas.

