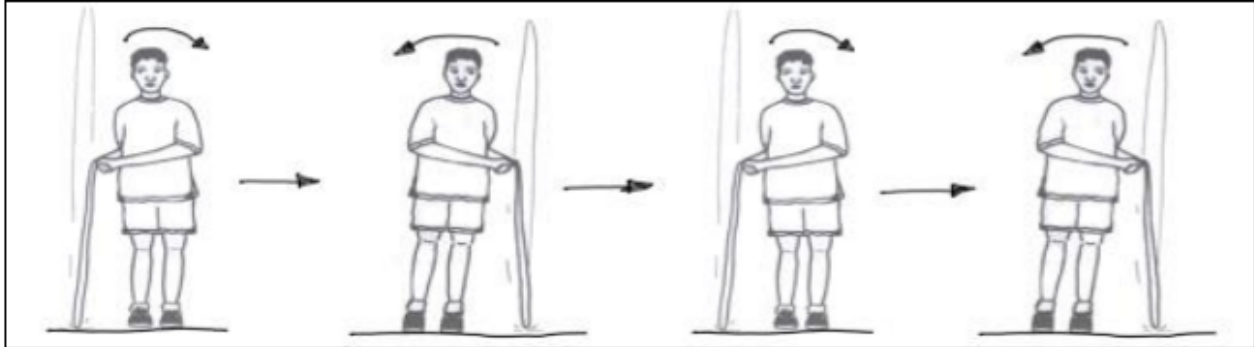




CORDA INDIVIDUAL



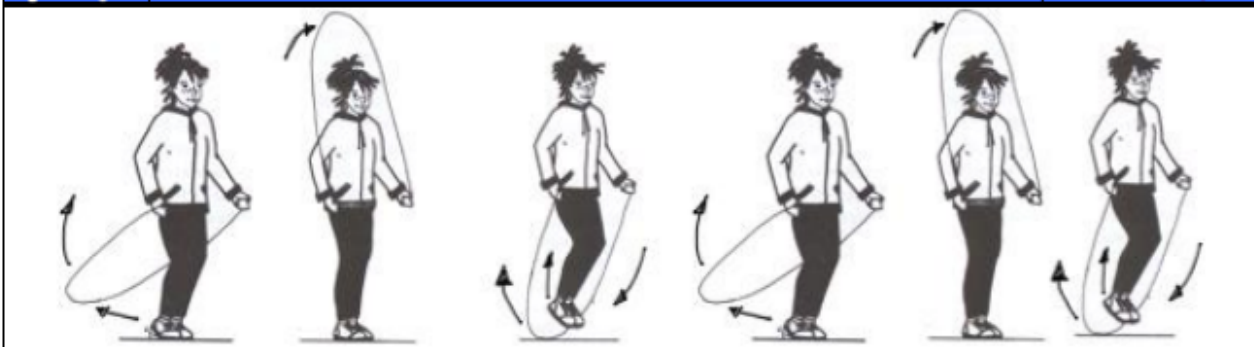
Núm. 1 FUET LATERAL (AMB DUES MANS)



Un mínim de 10 rodades a dues mans (5 a cada costat del cos) sense que la corda deixi de rodar.



CORDA INDIVIDUAL



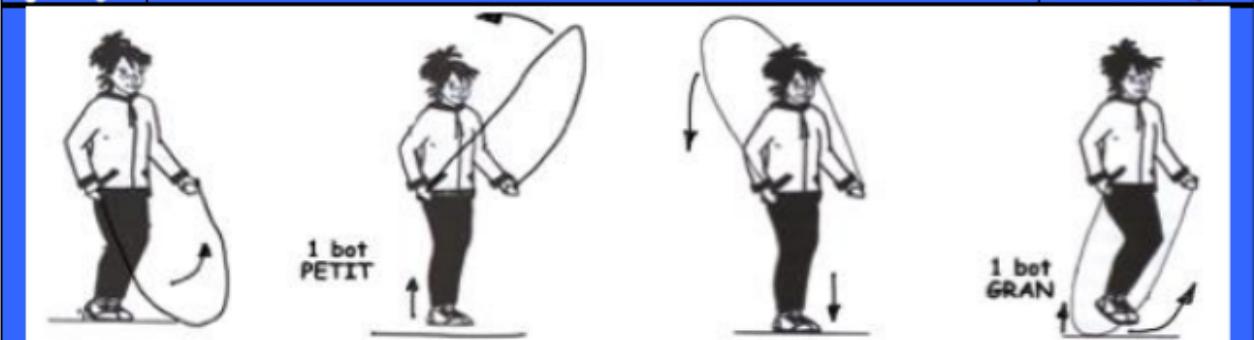
Núm. 2 BOT BÀSIC A PEUS JUNTS (CAP ENDAVANT)



Heu de saltar la corda un mínim de 5 vegades consecutives sense moure't i que la corda no deixi de rodar endavant.



CORDA INDIVIDUAL



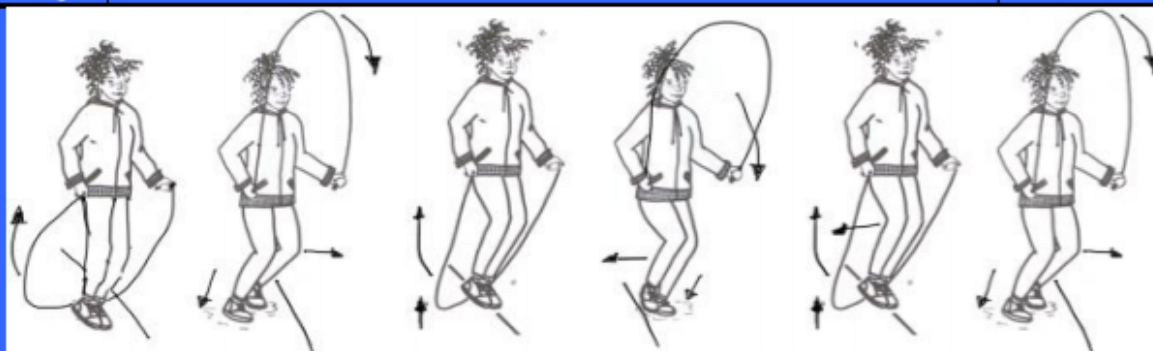
Núm. 3 2 BOTS A PEUS JUNTS (1 PETIT + 1 GRAN, CAP ENRERA)



Heu de saltar la corda un mínim de 5 vegades consecutives fent un bot petit i un de gran sense que la corda deixi de rodar.



CORDA INDIVIDUAL



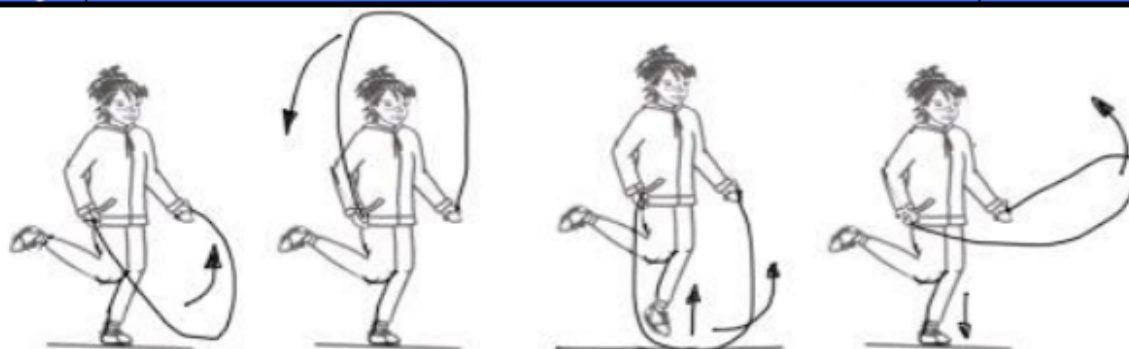
Núm. 4 CAVALLET (CAP ENDAVANT)



Heu de saltar la corda un mínim de 5 vegades consecutives fent el cavallet rodant endavant sense perdre corda.



CORDA INDIVIDUAL



Núm. 5 PEU COIX (ENRERE AMB UN BOT PER VOLTA)



Heu de saltar la corda un mínim de 5 vegades consecutives sense que la corda deixi de rodar cap enrere.



CORDA INDIVIDUAL



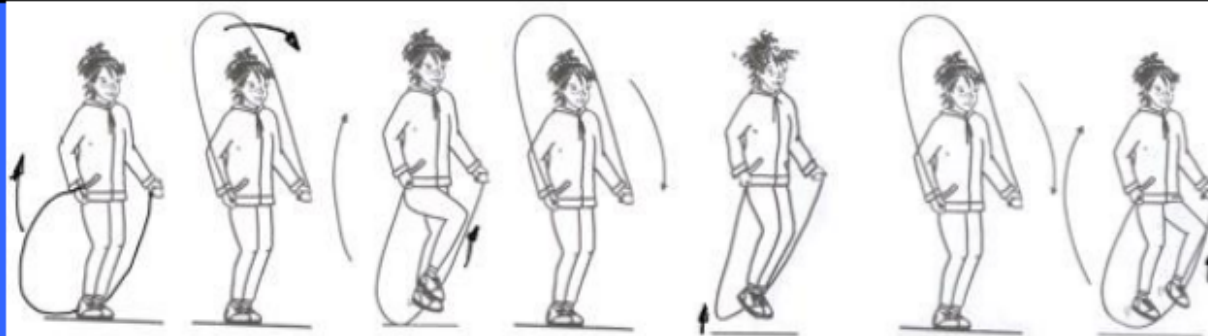
Núm. 6 FUET LATERAL (AMB UNA MÀ)



Un mínim de 10 rodades amb una mà (5 a cada costat del cos) sense que la corda deixi de rodar.



CORDA INDIVIDUAL



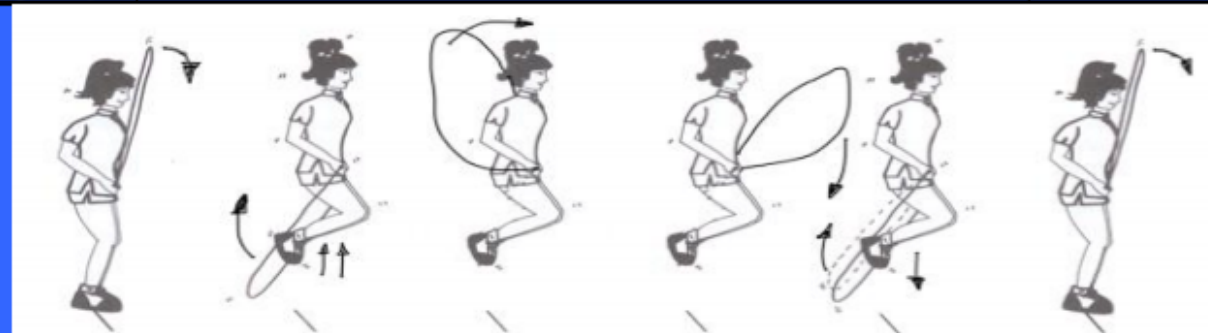
Núm. 7 GENOLLS BÀSIC (ENDAVANT AIXECANT ELS GENOLLS)



Heu de saltar la corda un mínim de 5 vegades consecutives alternant els genolls que aixeques i sense deixar de rodar la corda.



CORDA INDIVIDUAL



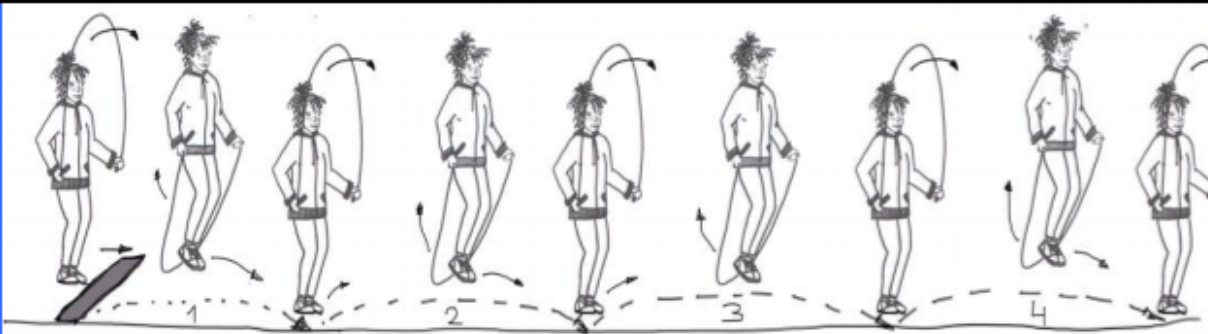
Núm. 8 BOT DOBLE (ENDAVANT)



Heu de saltar un bot gran i accelerar la rotació de la corda perquè passi 2 vegades abans de tornar a tocar a terra.



CORDA INDIVIDUAL



Núm. 9 LLAGOST (ENDAVANT)



Heu de saltar un mínim de 5 vegades amb els peus junts i anar desplaçant-vos endavant sense perdre corda.



CORDA INDIVIDUAL



Núm. 10 EL MOLÍ COMBINAT



Un mínim de 15 rodades consecutives a 2 mans (5 davant + 5 darrere + 5 davant) sense que la corda s'aturi de rodar.

BONUS



CORDA INDIVIDUAL



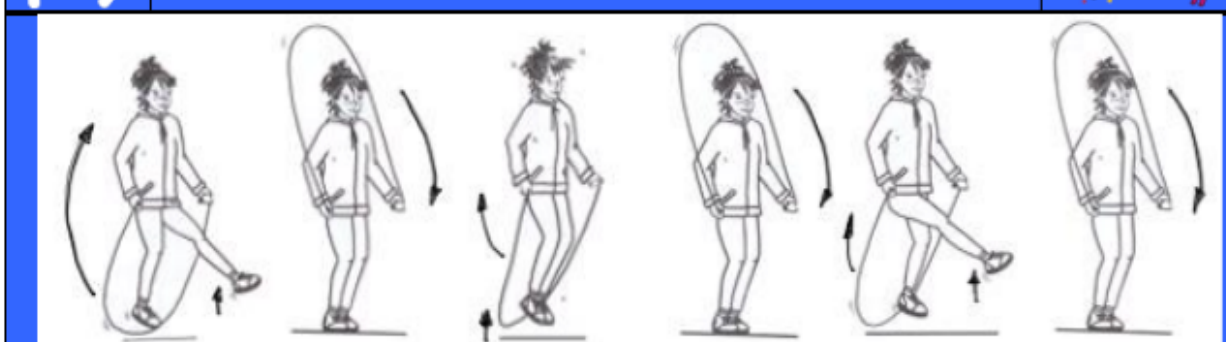
Núm. 11 PÈNDUL (ENDAVANT)



Heu de saltar un mínim de 5 vegades amb els peus canviats de posició (dreta-esquerra de la línia) sense perdre corda.



CORDA INDIVIDUAL



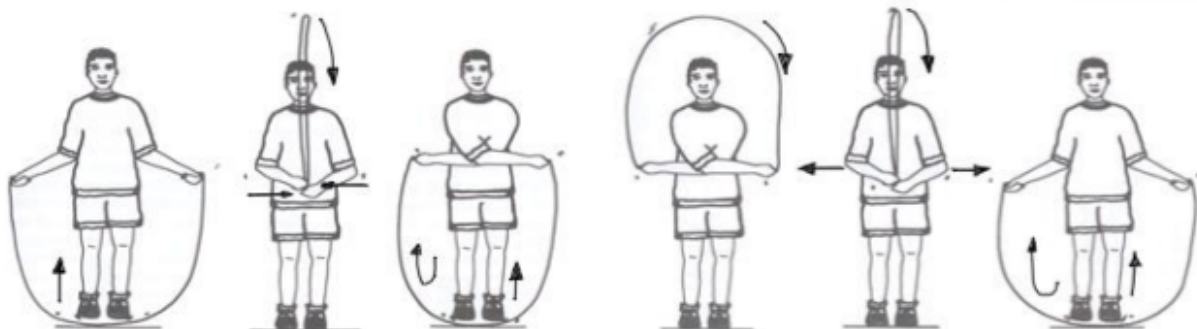
Núm. 12 POTADA BÀSICA (BOTAR ESTIRANT LA CAMA ENDAVANT)



Heu de saltar un mínim de 5 vegades amb els peus canviats de posició (davant-darrere de la línia) sense perdre corda.



CORDA INDIVIDUAL



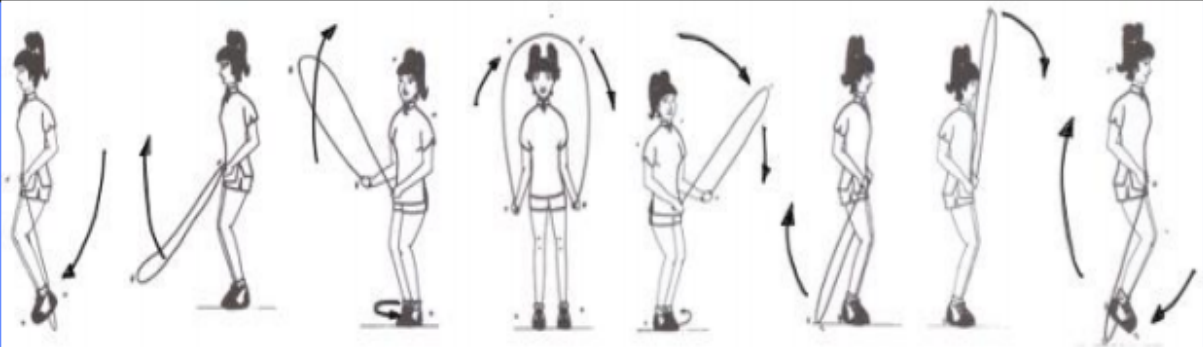
Núm. 13 CREUAR I DESCREUAR (ENDAVANT)



Heu de saltar un mínim de 5 vegades creuant i descreuant la corda. La corda no s'ha d'aturar de rodar.



CORDA INDIVIDUAL



Núm. 14 GIR DE 180° ENDAVANT (SALTAR FENT MITJA VOLTA)



Heu de saltar un mínim de 2 vegades fent mitja volta abans de cada salt i acabar en la posició inicial sense aturar la corda.

Si has arribat fins aquí... **ETS UN/A CRACK!**

