

Apoyos

- ¿Podemos dar una vuelta alrededor de la colchoneta con las manos en el suelo y los pies sobre ella?
- ¿Y con las manos sobre la colchoneta?
- Colocamos los pies en un aro, ¿podemos dar una vuelta completa desplazándose sobre las manos?
- ¿Son capaces de avanzar tocando la soga con la "cola"?
- ¿Quién puede apoyar las manos en el suelo y luego estirar y flexionar rápidamente las piernas?
- ¿Y alguno puede despegar un poco los pies del suelo?
- ¿Vieron alguna vez saltar a un rana? ¿Quién puede imitarla? ¿Lo hacemos todos? (avanzar alternando los apoyos simultáneos de los brazos y piernas)
- Colocamos las manos al otro lado de la soga y con un impulso...}¿pueden pasar las piernas al otro lado? (una soga larga y a muy baja altura: 10 a 15 cm)
- ¿Quién es capaz de avanzar como las ranas de "charco en charco" (aros colocados en hilera)?
- ¿podrán llevar a un compañero en carretilla?
- Si no pueden llevarlo así, prueben levantarle una sola pierna y que apoye la otra.

Utilizando aparatos

- Subimos por un extremo del cajón, avanzando y bajamos por el otro. (dos o tres secciones de cajón, el tablón o un banco)
- ¿Pueden avanzar con saltitos de costado, apoyando las manos en el banco y elevando bien cadera?
- ¿Quién es capaz de apoyar las manos sobre el banco, subirse de un salto y bajar las piernas del otro lado?
- ¿Pueden avanzar como "cangrejos" sobre el banco?