

TRANSPORTAR Y TRACCIONAR

“CUBIERTAS”

dúos

- De espaldas entre sí, traccionar con una mano o con dos.
- Tomar la cubierta con dos manos y girar.
- Molinete, tomando la cubierta con mano derecha, y luego con izquierda.
- Girar en cuclillas, levantándose y bajando alternadamente.
- Uno se mete dentro de la rueda y el otro de afuera tracciona, no permitiendo que el compañero se aleje.
- Parado por dentro de la cubierta; transportar al compañero.
- Transportar al compañero que se halla sentado sobre la cubierta.
- Transportar al compañero; él cual se halla acostado y sujeto fuertemente a la cubierta.
- En posición de banco con una mano cinchar con el compañero (cada uno empuja para su lado).
- Cinchada de piernas en posición de cuadrupedias (cada uno empuja para su lado con las piernas).

“BASTONES”

dúos

- Traccionar con una sola mano. Derecha y luego izquierda.
- Traccionar tomando el bastón con ambas manos.
- Traccionar con una sola mano. Uno, de espaldas al bastón y el otro de frente.
- Reloj. Uno fijo de eje y el otro gira. Realizar con 1 ó 2 bastones.
- Alternadamente y desplazándose a la vez, uno se mantiene de eje y el otro gira.
- Uno toma el bastón con los brazos abiertos y el otro por el medio. Traccionar.
- Empujar hacia el centro. Uno toma el bastón con los brazos abiertos y el otro por dentro.
- De espaldas al bastón traccionar.
- Enganchando un pie en el bastón, cinchar (empujar) sobre un solo apoyo.
- Quién logra cargarlo sobre las espaldas al compañero.
- Quién puede hacer retroceder a su compañero mas terreno.
- Traccionar tratando de arrastrar al compañero. Tratar de mantener los bastones separados.
- Uno tracciona hacia delante y el otro hacia atrás.
- Palos enganchados. Quién logra que el otro traspase la línea.
- Quién lleva mas atrás a su compañero.
- No dejar que el compañero logre tocar el suelo con el bastón que sostiene en su mano derecha. Ambos a la vez.
- En cuclillas, traccionar hacia atrás.
- Llevar a pasear al compañero. Este en cuclillas y agarrando el bastón.
- Disputarse el bastón con los pies desde posición en cuadrupedias.
- Llevar a pasear al compañero estando el otro acostado panza arriba y agarrado del bastón.
- Subir y bajar con fuerzas de brazos. Uno panza arriba, es el que tiene que subir y bajar

- agarrándose del bastón que lo sostendrá el otro compañero.
- Quién puede mantener por más tiempo al compañero sentado en el bastón.
- El que está acostado sube y baja al otro con fuerza de brazos.
- Llevar a pasear al compañero con 1 ó 2 bastones.
- Subir y bajar el bastón. Sujetándose con las piernas en la cintura del compañero.

tríos

- Sillita de oro. Dos compañeros sostienen el bastón de cada extremo y el tercero se sienta sobre el bastón.
- Pasear al compañero el cual se encuentra colgado.
- Sosteniéndose del bastón, caminar hacia delante y atrás.