

Combinación de destrezas en el suelo:

- caminen hacia la colchoneta y realicen vertical con entrada, bajen nuevamente cruzando las piernas, den dos pasos para caer en cuclillas y luego rol adelante, a quedar de pie.
- Con carrera de impulso, saltiquen y realicen medialuna con final de pie; desde esa posición pliéguense y rol atrás con piernas separadas ¿Qué movimiento pueden agregar?

Cada uno trate de preparar una serie de cinco movimientos, tres deben ser destrezas de apoyos o rolidos y los otros dos pueden ser saltos, equilibrio, etc., por ejemplo:

- Correr hacia la colchoneta, salto en extensión cayendo en cuclillas y rol adelante con piernas extendidas; posición de pie y hacer equilibrio en un pie inclinado el cuerpo hacia delante. Desde allí rolar hacia atrás en posición agrupado. Correr nuevamente , salticar y medialuna.