

# TREPA, SUSPENSIÓN, BALANCEO Y DESPLAZAMIENTO

- Subir la escalera desde el extremo, pasar al cajón, luego al tablón y después bajar.
- Tregar por la escalera tomados de los largueros y no de los peldaños.
- La soga sin nudos está libre: tregar por ella bajando luego muy despacio.
- Subir gateando por el tablón, colgarse del espaldar con los pies cerca de las manos y desplazarse así para bajar caminando por el otro tablón.
- Pasar la escalera solamente colgado de las manos.
- Subir al banco, agarrar la soga e impulsarse para poder hamacarse.
- En parejas, ¿quién puede empujar al compañero y hacerlo caminar?
- ¿quién puede hacerlo retroceder?