

15 EXERCICIS DE COORDINACIÓ DE PEUS



1. Un peu dins el quadrat i al següent dos peus
2. Dos peus dins el quadrat i al següent un
3. Anada: peu coix dret - tornada: peu coix esquerra
4. Meitat peu coix esquerra - meitat peu coix dret
5. Dos peus dintre quadrat, dos peus fora mateix quadrat
-
6. Saltar a peus junts els quadrats parells
7. Saltar a peu coix dret els quadrats imparells
8. Saltar a peu coix esquerra els quadrats imparells
9. Tres recolzaments a cada quadrat
10. Desplaçament lateral: un peu a cada quadrat
-
11. Desplaçament lateral creuant cames: un peu a cada quadrat
12. Lateral: dos peus a cada quadrat
13. Salts amb dos peus a l'hora: un dins, l'altra fora dreta - un dins, l'altra fora esquerra
14. Saltar dos quadres endavant i un endarrere
15. Salts a peus juts, girant els malucs un salt a la dreta i l'altra a l'esquerra
-

