

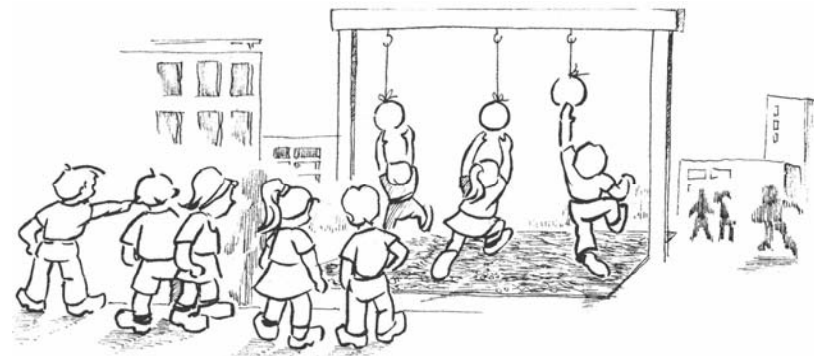
## APRENTATGE JUGAT DEL SALT D'ALCADA

(Robert Bobin, 1983 – modificat per Miguel Vélez, 1998)

### **Toquem la pilota**

Els objectes a tocar poden ser gorres, draps ..... o pilotes penjades a alcades diferents, en branques d'arbres, una corda estesa entre dos pals o un marc, davant d'un fossat de llargada si és possible. Després d'una carrera d'impuls d'uns pocs passos, realitzem la batuda sobre un peu per saltar cap la pilota.

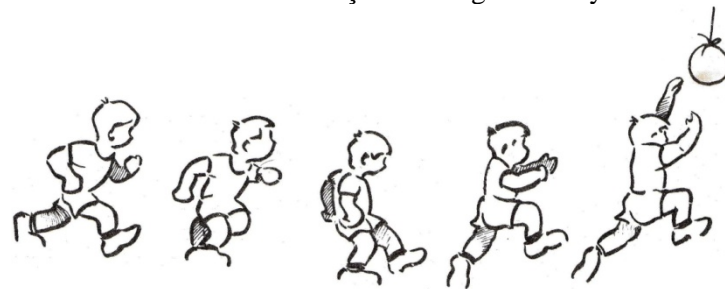
Podem triar tocar la pilota ja sigui amb les mans o amb el cap, i organitzem concursos per equips i sumem els punts atribuïts.



No és suficient aixecar els braços. M'haig "d'allunyar" del terra.

### **Enllacem els recolzaments: Cursa - batuda**

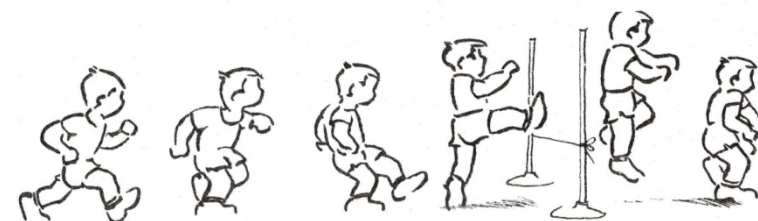
Observem el peu escollit espontàniament per a la batuda. Davant la pilota, i després de l'elàstic, ens col·loquem. El peu de batuda separat darrere i fem tres passes rítmiques, marcant una lleugera flexió sobretot en el penúltim recolzament per tal de produir una batuda prolongada i dirigida el més vertical possible. En el saltòmetre, la batuda ens porta sobre l'elàstic que franquegem replegant vivament la cama de batuda cap al pit. L'aterratge té lloc sobre la cama lliure. Progressivament anem elevat l'elàstic.



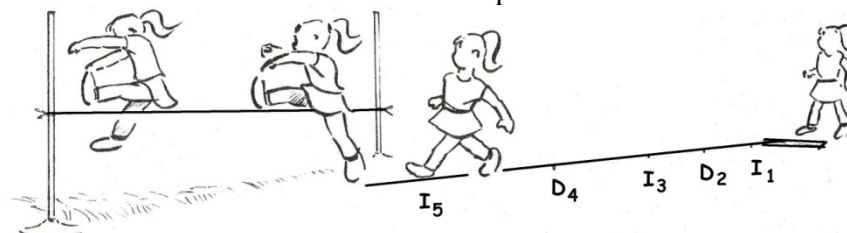
Flexiono les cames i redreço el cos per a empènyer millor en la batuda

### **Fem que la cursa tingui més precisió i ritme**

Perfeccionem el ritme de la cursa d'impuls i la batuda utilitzant, de manera provisional, l'estil simple de franqueig en "tisores". La nostra cursa d'impuls és inicialment de tres passos, després de cinc. Es realitza sobre un eix oblic al llistó de 30 ° del costat de la cama lliure. És la cama exterior a l'elàstic la que realitza la batuda en aquest salt. La cama lliure s'eleva per sobre de l'elàstic mentre que la cama de batuda, la que empeny durant estona, sembla arrossegar-se darrere d'aquesta abans de remuntar bruscament mentre que la cama lliure baixa i assegura l'aterratge a terra.



Sento com m'elevo amb el tronc ben recte per sobre de l'elàstic



Després d'enlairar-me i llançar la meua cama endavant, deixo penjant la meua cama de batuda, després l'aixeco ràpidament per evitar l'elàstic.

## Juguem a franquejar d'esquenes

Ens familiaritzem amb aquesta forma de franqueig efectuant salts cap enrere, impulsant amb les dues cames, inicialment des del terra i després des d'un banc o un plint progressivament elevat. Disposem amb atenció un matalàs gruixut i molt tou. Organitzem concursos d'estil i sumem els punts per equips.

## Estudiem la forma de la cursa i de la batuda.

Correm sobre tres recolzaments rítmics i fem una batuda davant de l'elàstic col·locat bastant alt, a l'alçada de les espatlles. Sortim des d'una referència i seguim una línia corba per arribar al punt de batuda. Comencem la corba en el primer suport, la accentuem en el segon i en el tercer estem col·locats gairebé paral·lelament a l'elàstic.

Amb el tronc ben recte, elevem les espatlles i els colzes, el genoll lliure s'obre, allunyant-se de l'elàstic.

Efectuem aquest gest de batuda nombroses vegades, buscant elevació vertical. Ho repetim tot de nou però per l'altre costat. Concretem de seguida nostre salt transformant la marxa en cursa per fer salts complets, franquejant l'elàstic amb un arqueig de l'esquena. Organitzem concursos per equips sumant les alçades franquejades.

## Perfeccionem l'enllaç cursa – batuda - franqueig

Tracem una línia corba per córrer sobre 6 o 7 recolzaments (5 o 6 passes). Sortim des d'una referència i correm seguint la línia i accelerant vivament el ritme dels últims recolzaments. La corba es fa gairebé paral·lela a l'elàstic en l'últim pas. Fem el mateix nombre de salts per la dreta que per l'esquerra.

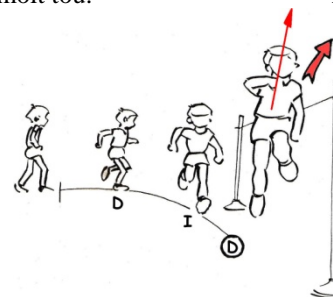
Ataquem el terra ràpidament i cap endavant, amb el peu a l'eix i creixem al màxim per a una batuda potent i ràpida que ens permet forçar les espatlles i fer el franqueig sobre l'esquena.



M'enlairo per una impulsió a dues cames i aterro sobre l'esquena. El matalàs és molt tou.



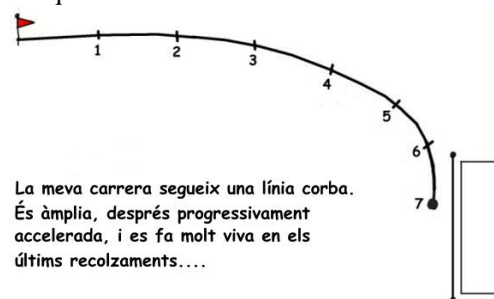
Faig el mateix salt, però partint des d'un banc .... És divertit i agafo confiança ....



Peu esquerre sobre la referència, faig enrere el meu peu dret, després corro sobre DRET - ESQUERRE - DRET - BATUDA i aixeco les meves dos espatlles i el meu genoll esquerre ... creixo i m'enlairo.....



No m'haig "d'estirar" sobre l'elàstic, oblidant-me que haig de pujar, elevant les dues espatlles.....



La meva carrera segueix una línia corba. És àmplia, després progressivament accelerada, i es fa molt viva en els últims recolzaments....



Miro constantment el llistó davant meu. Busco ràpidament el sòl i prolongo la meva batuda "aixecant" les espatlles que és forçen per sobre del llistó. Faig l'arqueig mentre la meva pelvis s'aixeca. Les meves cames s'estenen cap amunt ... franqueo el llistó.