

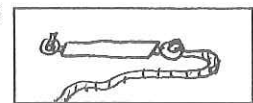
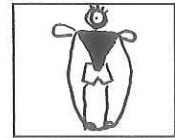
BOTA A LA CORDA!!

SABIES QUÈ...

l'activitat de botar a la corda quan va començar, a finals del segle XIX, era una activitat realitzada només pels homes... (a veure si pots averiguar alguna cosa més sobre aquest tema. Comunica-m'ho si fas alguna troballa, d'acord?)

COM SABER SI LA MEUA CORDA ÉS ADIENT PER A MI?? Fàcil...

- la longitud de la corda depèn de la teua alçada. Ha d'arribar des d'una axilla a l'altra, mentre estàs xafant-la amb els peus.
- Pot ser de materials variats, però sempre amb un mànec, per a que la corda gire dintre d'ell i no s'enrotlle. Potser la trobes així a la tenda, o bé la pots fer tu mateix, amb un tub de mànega, de llum, un tub del gas... depèn de la grossària de la corda.
- Cal tenir en compte el pes de la corda: quan més lleugera, més lenta. Si pesa un poc més, més ràpida.



PERÒ... JO SÉ BOTAR A LA CORDA??

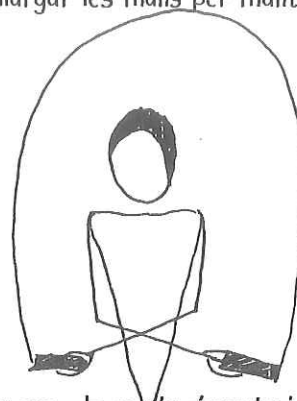
Ja deus saber botar, almenys de forma simple amb els dos peus, o bé de forma alternativa. De totes formes, tant si saps com si no, aquí tens algunes orientacions que t'ajudaran a ser un/a filigrana de la corda, a la vegada que evitaràs els possibles riscos que pots tenir en botar d'una forma poc segura a la corda.

RISCS??

- És una activitat d'alt impacte, per tant pot sobrecarregar la zona lumbar. Saps on està?
- És una activitat d'alta intensitat: augmenta molt les pulsacions si no sabem controlar-ho.

Així doncs, com botar a la corda?

PRIMER: per a realitzar els diferents bots, cal que mantingues cada mànec a un costat i a l'altre del teu cos, seguint el joc del canell. Si creues els braços, també cal allargar les mans per mantenir els mànecs separats del cos, com si t'abraçares.



Els colzes també es col·loquen aprop del cos. Si els separen, la corda s'acurta i el bot l'hauries de fer més alt, i què passaria? Doncs que quan més alt és el bot, més et canses.

SEGON: ja saps, no cal alçar molt els peus quan botes (sols necessites que la corda passe per baix d'ells). Quan més els alces, més fort serà l'impacte contra terra i et cansaràs més prompte.



TERCER: No botes sols de puntetes. Els peus han de contactar en terra des de la punta però amb tota la planta del peu, i arribar a tocar el taló, pr a que l'amortiment siga millor i per no tenir problemes als bessons.

QUART: intenta mantenir el tronc recte, sense flexionar-lo, per tenir l'esquena recta.

I QUÈ MÉS?

Doncs, has d'agafar un ritme en el qual et trobes còmode/a, sense forçar molt la respiració. Deus saber que anant al ritme d'una cançó (has de triar una cançó amb ritme adient) pots variar la intensitat i el ritme dels teus salts:

- si vas a 1 temps, és ritme ràpid (alta intensitat)
- si vas a dos temps, el que diem amb rebot, és ritme més lent (menor intensitat).

També, hauràs d'introduir estiraments de la part posterior de les cames (sobretot bessons i soli) perquè són els músculs que més treballen en aquesta activitat, i cal preparar-los (abans de botar) i recuperar-los(durant i després de botar). *Dibuixa-te'ls per recordar-los:*

estirament BESSONS	estirament SOLI	exercicis de força de l'ABDOMEN

I, a més, per a mantenir l'abdomen fort i que t'ajude a tindre el tronc recte mentre botes, hauràs d'intercalar algun exercici de força de l'abdomen, quan pares a descansar.

COM POTS PROGRESSAR EN EL BOT DE LA CORDA?'

1. Sense corda: realitza el bot varies vegades sense corda igual com l'has de fer amb cordes, per a familiaritzar-te amb el bot. (Amb rebot, i sense rebot).
2. Sense corda, amb música: fer el mateix d'abans però seguint el ritme d'una música.
3. Amb corda i rebot: així coordinaràs millor l'exercici. Pots realitzar-los en desplaçament (entre 5 i 10 botes i gir de 180° per tornar al punt de partida), avant, arrere, diagonal... i combinant-los.
4. Amb cordes sense rebot: també pots provar, així diferents velocitats de gir de la corda.
5. Coordinacions en grup amb exercicis fàcils: heu de girar les cordes al mateix temps, fixant-vos en el moment que estan dalt, i intentar ajustar-se a qui menys velocitat duu.
6. Coordinació del grup en tots els exercicis: per fer un muntatge, fer els exercicis coordinant-los en la música. Podeu realitzar-los per parts, i a poc a poc anar avançant fins aconseguir tot el muntatge.