

TOMBARELLA ENDARRERA

NIVELL 1

-Assegut a terra, flexiona les cames fins al pit i agafa-les amb les mans.
Deixa't caure endarrere, rodant sobre l'esquena.

NIVELL 2

-Col·loca't assegut a terra amb les mans al costat del maluc, d'esquena a la màfega.
Eleva els braços i col·loca les mans al costat del clatell, per darrere de les espatlles.

NIVELL 3

-Continuant amb la posició del nivell 2, flexiona les cames i impulsa't (les cames van ràpides cap amunt i endarrere, amb un impuls que fa acostar els genolls al front).

NIVELL 4

- Fes la tombarella endarrere amb un pla inclinat.
Alerta: el cap ha d'estar amb la barbata enganxada al pit, no el giris cap a un costat, perquè et pots fer mal!!

NIVELL 5

- Ara que ja saps fer la tombarella endarrere, perfeccionarem la sortida. Intenta fer-la cada vegada amb més velocitat i primer quedar de genolls a terra; després ja pots intentar aixecar-te amb el mateix impuls.

NIVELL 6

- Intenta encadenar més d'una tombarella endarrere. Procura anar recte.

TOMBARELLAENDARRERA

NIVELL 7

-

NIVELL 8

-