

Ejercicios

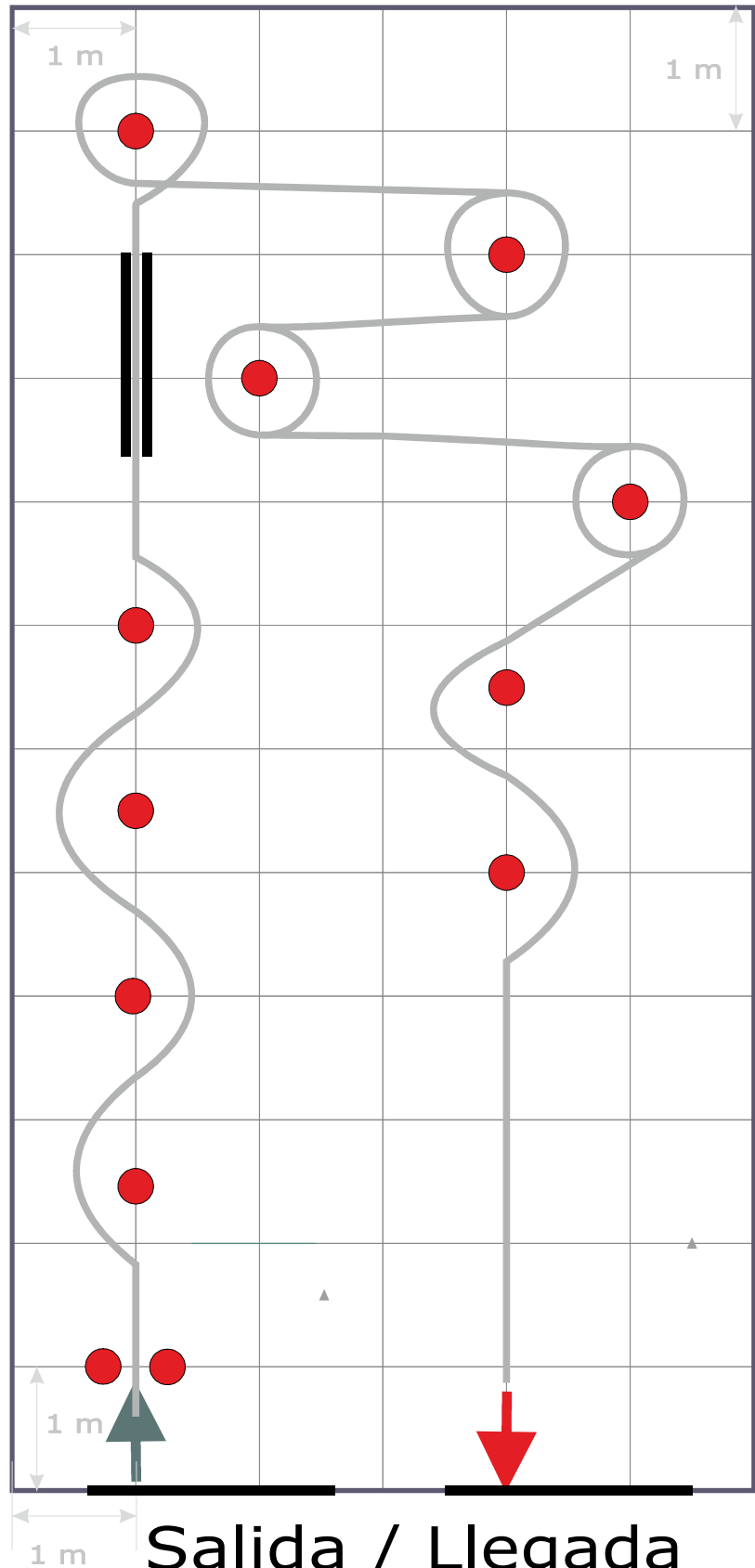
1. Paso estrecho entre bolos. A 1 m. de la línea de salida se sitúan dos bolos separados 60 cm.

2. Cuatro bolos con paso en zig-zag. El primer bolo se coloca a 1,5 m medido desde la prolongación de la salida del paso estrecho. Los demás bolos se sitúan en línea separados 1,5 m. entre si. Se recorren en zig-zag según sentido del trazado.

3. Paso estrecho. Dos líneas paralelas de 1,5 m de longitud separadas 10 cm en si.

4. Bolos con giro de 360°. El giro se realiza alternando los sentidos de las agujas del reloj. Primero al contrario, el siguiente en el mismo de las agujas del reloj.

5. Dos bolos con paso en zig-zag. El mismo ejercicio que el número 2.

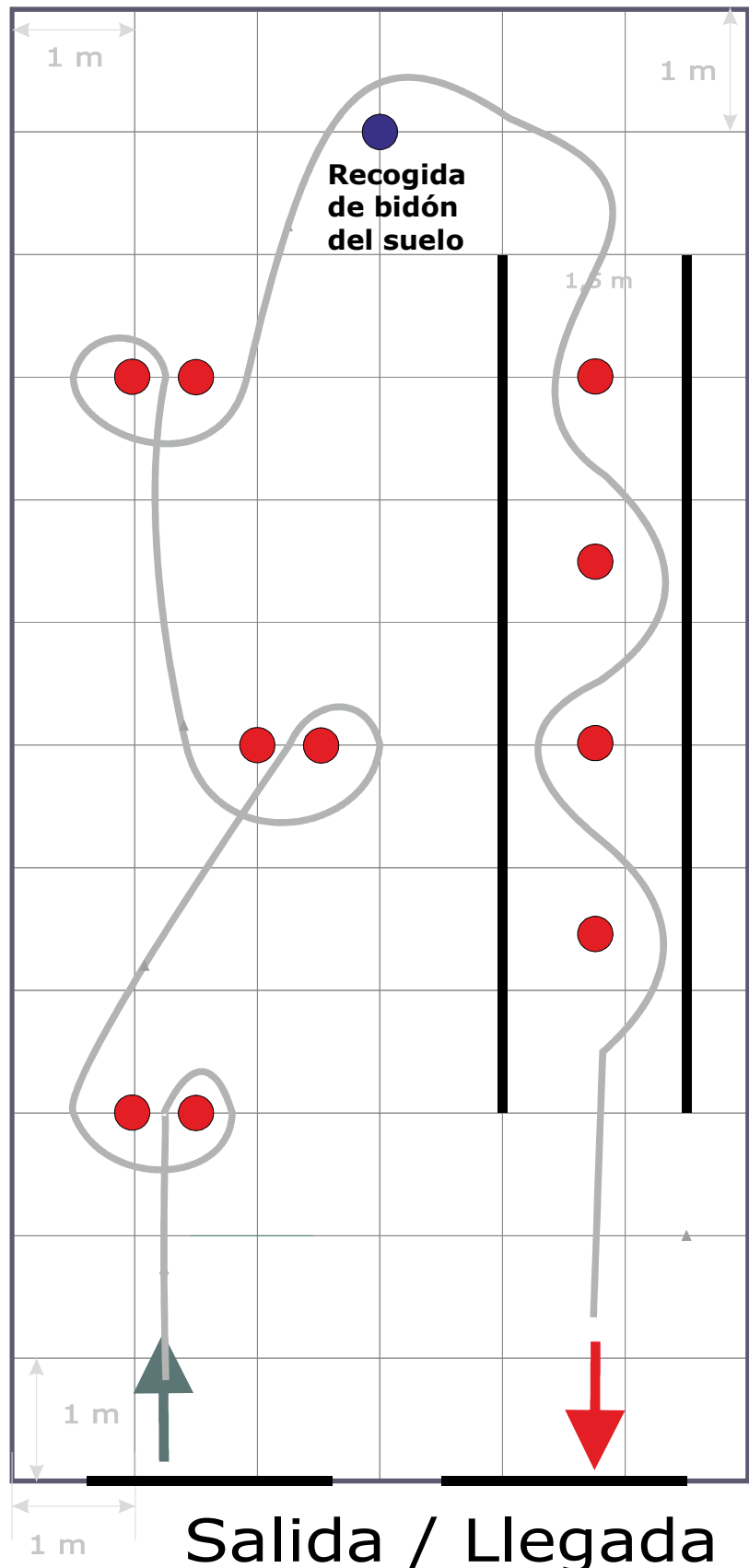


Ejercicios

1. Tres bolos con giro de 360°. El primer par de bolos se sitúa a 1,5 m de la salida. Estos se sitúan 0,5 m entre sí. Los otros pares de bolos a 3 metros de los anteriores con desplazamiento lateral de un metro.

2. Bidón. El bidón se recogerá del suelo y se llevará hasta el final en el porta-bidones de la bicicleta.

3. Paso estrecho y zig-zag. Dos líneas paralelas de 7 m de longitud separadas 1,5 m entre sí. En el centro de las líneas se sitúan cuatro bolos que deberán recorrerse en zig-zag sin rebasar las líneas paralelas.



Ejercicios

- 1. Siete bolos con paso en zig-zag.** El primer bolo se coloca a 2 m de la salida. Los demás bolos se sitúan en línea separados 2 m. entre sí. Se recorren en zig-zag según se indica en el gráfico
- 2. Giro de 360° en el círculo.** A 2 m. del último bolo anterior se sitúa la abertura de 80 cm. de una circunferencia de 2 m. de diámetro. (La colocación de bolos en el exterior de la circunferencia facilitará la detección de fallos). El giro se realiza en sentido contrario al de las agujas del reloj.
- 3. Dos bolos con paso en zig-zag.** Mismo ejercicio que el número 1
- 4. Balancín.** Paso por la parte alta del balancín.

