

TIJERAS

con un pie adelante
y el otro atrás

Nivel de dificultad =

Intermedio

focalización =

Resistencia

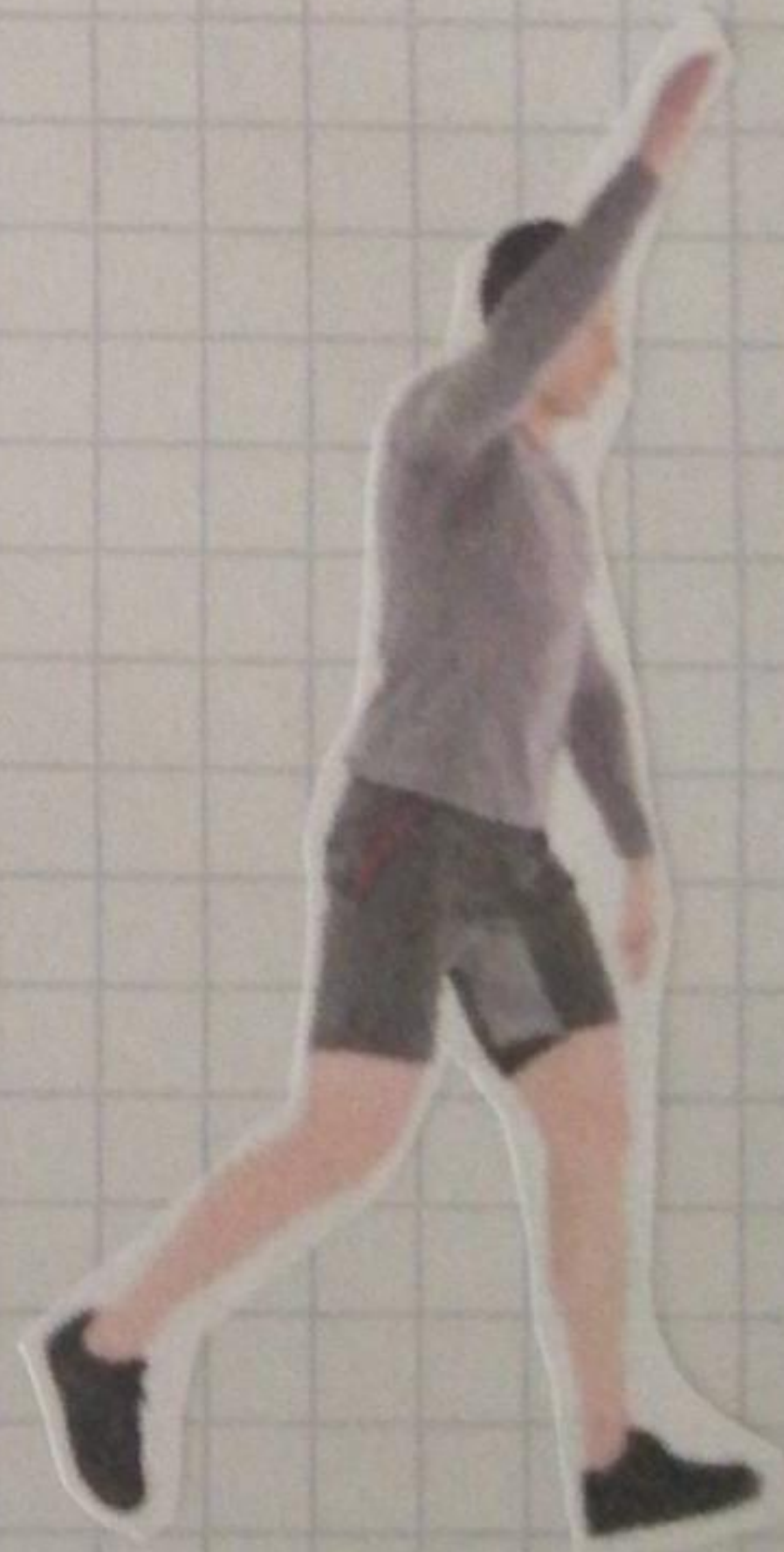
Músculos involucrados =

Glúteos, Músculos
isquiotibiales, Músculos
abdominales, Caderas



• Paso 1

Párese erguido con un pie adelante en una posición de zancada con los brazos en los costados



• Paso 2

Salte al aire y cambie las pies para mover la otra pierna hacia adelante, levantando el brazo contrario cuando salte.

Resistencia

Mantener el mayor tiempo posible una determinada fuerza. Así podríamos comprender este tipo de fuerza en educación. En definitiva, es la combinación entre fuerza y resistencia.