

ENTRADES DE BARRA PER LES CATEGORIES INFANTIL, CADET I JUVENIL



Pujar amb un peu per l'extrem de la barra.



Passar una cama i després l'altre per entremig dels braços.



a) Passar una cama lateralment a la barra.

b) Passar la cama a cavallet.

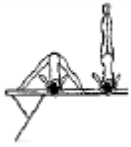


Posició de sapo o espagat frontal

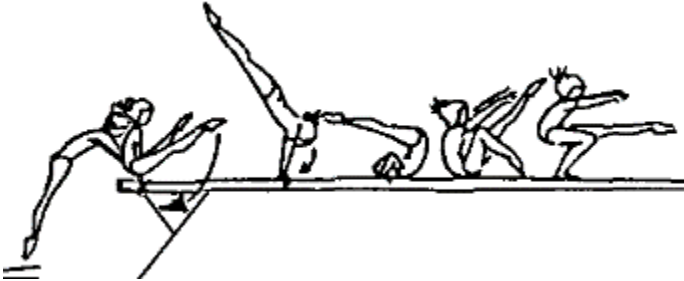


a) Pujar a col·locar els peus entre mig dels braços (interior)

b) Col·locar només un peu entremig dels braços



Pujar amb braços flexionats a la posició de vertical.



- Pujar a tombarella per la punta de la barra
- Realitzar la tombarella des de l'impuls de cames endavant.



- Des del recolzament a la barra, pujar amb cames obertes a la barra (exterior)