

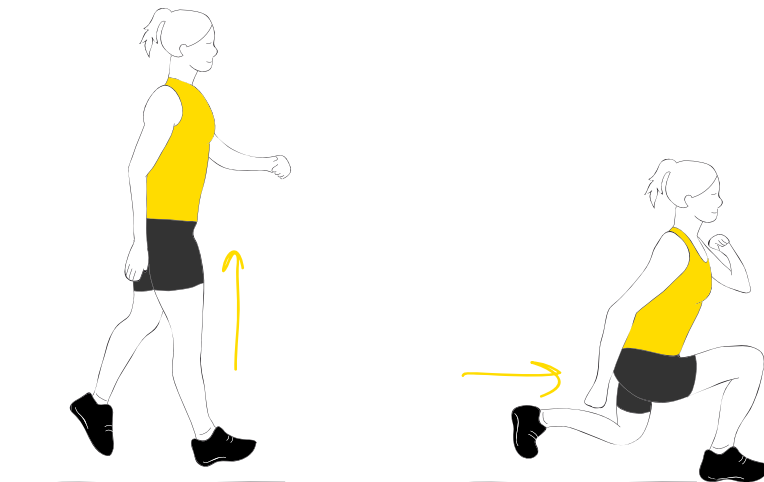
### PASO CON ZANCADA

Dar un paso hacia adelante y bajar el cuerpo flexionando las rodillas hasta que la rodilla quede casi en contacto con el suelo. Después volver a la posición original y repetir con la otra pierna.



### SALTO CON ZANCADA

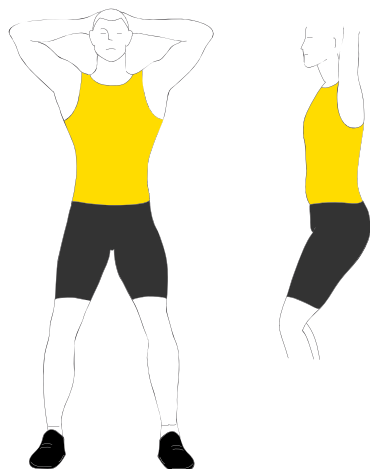
Dar un pequeño salto hacia arriba y caer con una zancada hacia adelante. Después repetir el salto y caída con la pierna contraria.



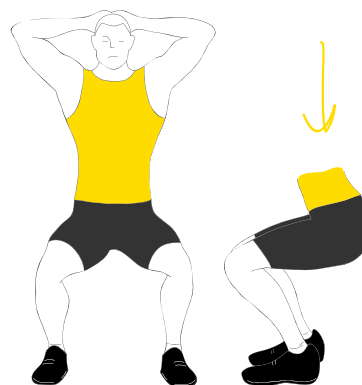
### ZANCADA LATERAL



SENTADILLAS A



SENTADILLAS B



SENTADILLAS  
CON SALTO

