

NIVEL 4

Barras Asimétricas

1

KIP CON PIERNAS JUNTAS O SEPARADAS (0.60)



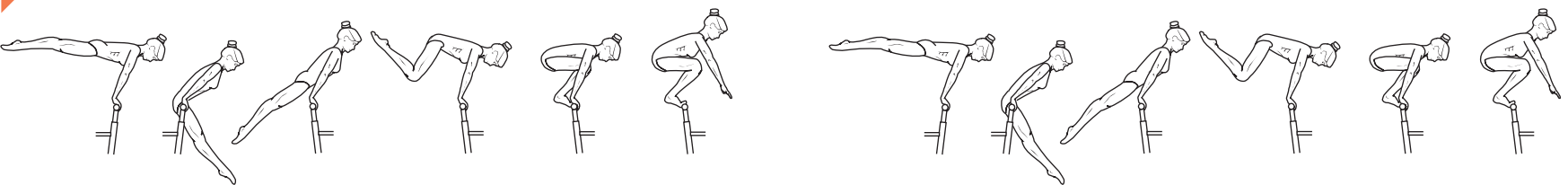
2

IMPULSO ATRÁS A LA HORIZONTAL Y REGRESO AL APOYO FACIAL (0.40)



3

IMPULSO ATRÁS-APOYO DE PIES EN CUCLILLAS O CARPADO (0.20)



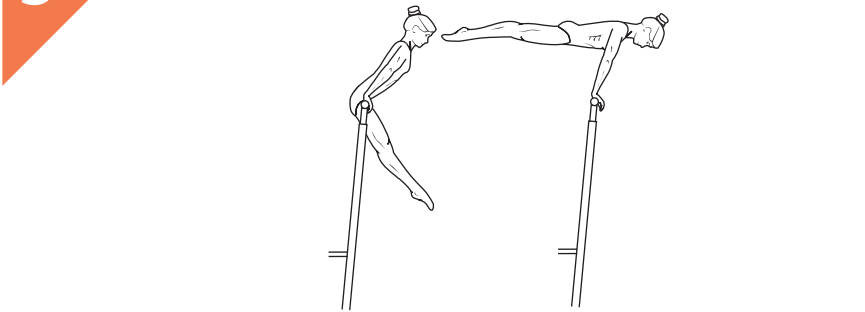
4

SALTO A KIP EN LA BARRA SUPERIOR (0.60)



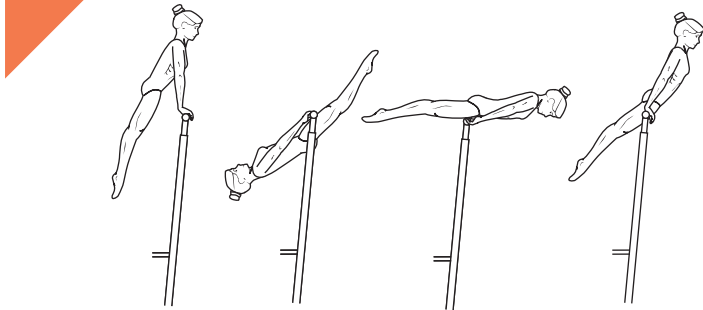
5

IMPULSO ATRÁS A HORIZONTAL (0.40)



6

VUELTA ATRÁS (0.40)



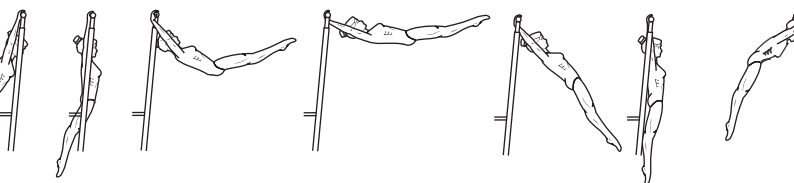
7

SUB BALANCEO, PRIMER CONTRAVUELO (MÍNIMO 30° BAJO HORIZONTAL) (0.60)



8

BALANCEO ADELANTE, SEGUNDO CONTRAVUELO (MÍNIMO 30° BAJO HORIZONTAL) (0.60)



9

SALIDA DE BALANCEO ADELANTE, *1/2 (180°) GIRO (0.60)

