

SALTOS INDIVIDUALES – NIVEL BÁSICO						
HACIA ADELANTE (LENTO - DOS APOYOS)	B01	CAMINANDO (1/2 CAMPO)			HACIA DELANTE CON LOS OJOS CERRADOS	
HACIA ADELANTE (RÁPIDO - UN APOYO)	B02	ABRIR/CERRAR PIERNAS	B06		SLÁLOM (DE LADO A LADO LATERAL EN UNA LÍNEA)	B10
HACIA DETRÁS (LENTO)	B03	RODILLAS ARRIBA/ALTERNANDO IZQ.:DCHA.	B07		SALTAMONTES (DELANTE Y DETRÁS DE UNA LÍNEA)	B11
HACIA DETRÁS (RÁPIDO)	B04	HACIA DETRÁS CON OJOS CERRADOS				
SALTOS EN PAREJAS (NIVEL BÁSICO)						
DOBLE ENCARADO	DB01	POR DEBAJO DE LAS PIERNAS Y CAMBIO DE MANO	DB08		POR LA ESPALDA	DB15
DOBLE FILA INDIA	DB02	ENTRO POR DELANTE	DB09		SALTAMOS CON DOS COMBAS ENFRENTADOS/AS	DB16
HOMBRO CON HOMBRO	DB03	ENTRO POR DETRÁS	DB10		CHOCAMOS PALMAS HOMBRO CON HOMBRO ENFRENTADOS/AS	DB17
HOMBRO CON HOMBRO ENFRENTADOS/AS	DB04	HOMBRO CON HOMBRO HACIA ATRÁS	DB11		ENFRENTADOS PRIMERO UNA COMBA Y LUEGO OTRA	DB18
CAPOTAZO DOBLE	DB05	DÁNDOSE LA ESPALDA	DB12		CON TRES CUERDAS (DOS INDIVIDUALES Y UNA DOBLE)	DB19
ENTRAR Y SALIR	DB06	DANDO CON LA COMBA DEL COMPAÑERO/A	DB13		HACIA ATRÁS MODO DOMADOR(A)	DB20
ENTRAR Y SALIR UNO Y LUEGO EL OTRO/A	DB07	AVANZANDO JUNTOS HOMBRO CON HOMBRO	DB14		360º Y ME QUEDO CON LA CUERDA	DB21
SALTOS INDIVIDUALES – NIVEL INTERMEDIO						
A LA PATA COJA (5D:5I)	I01	LA SEGADORA (CUERDA POR ENCIMA DE LA CABEZA Y SALTO TIPO RELOJ)	I05		CAMINANDO (DE PUNTA A PUNTA)	
CRUZANDO/ABRIENDO PIERNAS	I02	GIRO 360º LENTO	I06		CAN CAN BAJO	
CAPOTAZO IZQUIERDA/SALTO; CAPOTAZO DERECHA/SALTO	I03 E I07	CAPOTAZO DERECHA+IZQUIERDA/SALTO	I03 E I07		LA COZ (APOYA IZQ., COZ CON DCHA.)	I11
SPLIT CORTO I:D	I04	CRUZANDO LA COMBA	I08		CRUCE CONTÍNUO POR DELANTE	I12
SALTOS EN PAREJAS (NIVEL INTERMEDIO)						
360º SOBRE SÍ MISMO/A	DI01	COJO LA COMBA DEL COMPAÑERO/A CARA A CARA	DI10		ENTRANDO DESDE EL SUELO	DI18
360º ALREDEDOR DE QUIEN SALTA	DI02	ENTRO POR DELANTE Y POR DETRÁS EN BUCLE	DI11		CARRERA EN FILA INDIA DOBLE	DI19
ENTRAR Y SALIR ALTERNATIVO	DI04	AVANZANDO CON ENTRADA ALTERNATIVA	DI12		ENTRAMOS CON GIRO Y DAMOS UNA COMBA VACÍA	DI20
COMPARTIDO DOBLE	DI05	RETROCEDIENDO CON ENTRADA ALTERNATIVA	DI13		360º HOMBRO CON HOMBRO ENFRENTADOS	DI21
POR DEBAJO DE LAS PIERNAS Y CAMBIO DE MANO DOBLE	DI06	ENTRANDO Y SALIENDO EN BUCLE CON GIRO SIMULTÁNEO	DI14		DOBLE POR LA ESPALDA	DI22
HOMBRO CON HOMBRO ENRANDO CON GIRO	DI07	COJO LA COMBA DEL COMPAÑERO/A POR LA ESPALDA	DI15		ME SUBO EN MARCHA EN FILA INDIA	DI23
HOMBRO CON HOMBRO ENRANDO Y SALIENDO POR TURNOS	DI08	ENTRO DE FRENTE Y NOS PONEMOS HOMBRO CON HOMBRO	DI16		ENTRO POR DETRÁS, COJO COMBA Y HACEMOS CARRERA	DI24
HOMBRO CON HOMBRO COGIENDO LA COMBA AL COMPAÑERO/A	DI09	COMBRO EXTRA DOBLE EN LA BANDA Y CAMBIO	DI17		HOMBRO CON HOMBRO, GIRO Y CAMBIO DE MANO EN BUCLE	DI25
SALTOS EN TRÍOS (BÁSICO E INTERMEDIO)						
DONDE CABEN DOS CABEN TRES	TB01	HOMBRO CON HOMBRO CON DOS COMBAS	TB04		HOMBRO CON HOMBRO ENRANDO CON GIRO Y UNO/ADENTRO	TI03
EL ELECTRÓN	TB02	EL ELECTRÓN CRUZADO	TI01			
POR DELANTE Y POR DETRÁS	TB03	HOMBRO CON HOMBRO + SALIR CON GIRO	TI02		COMBA DOBLE	TA01
SALTOS EN GRUPOS PEQUEÑOS (BÁSICO, INTERMEDIO Y AVANZADO)						
CUATRO EN HOMBRO CON HOMBRO	GPB01	LA CREMALLERA BÁSICA	GPB05		EL TRIÁNGULO DE LAS COMBAS CON UNO SALTANDO	GPI04
HOMBRO CON HOMBRO ENRANDO CON GIRO + DOS DENTRO	GPB02	EN ÁNGULO CON COMPAÑEROS/AS DENTRO Y ENTRADA EN GIRO	GPI01		COMBA DOBLE CON DOS/TRES	GPA01
HOMBRO CON HOMBRO TRIPLE CON TRES COMPIS ENRANDO	GPB03	CINCO (O LOS QUE PODÁIS) EN HOMBRO CON HOMBRO	GPI02		LA CREMALLERA AVANZADA	GPA02
DAMOS A DOS Y COGEN LA COMBA PARA HOMBRO CON HOMBRO	GPB04	LA CREMALLERA INTERMEDIA	GPI03		EL TRIÁNGULO DE LAS COMBAS CON TRES SALTANDO	GPA03
SALTOS EN GRAN GRUPO						
TODOS CON COMBA DEL COMPAÑERO/A	GGB01	CARRERA VERSUS DE UNO EN UNO	GGI01		TODOS JUNTOS A LA VEZ	GGA01
LANZAMIENTOS: (QUITAR EL MANGO A LA COMBA SI ES POSIBLE)						
RECOGER CON PIERNA POR DELANTE	LB01	LANZO, RUEDA LATERAL Y RECOJO	LA01		DOMA DE COMBA "LA SERPIENTE"	DCB01
RECOGER CON PIERNA POR DETRÁS	LB02	LANZO, VOLTERETA Y RECOJO	LA02		INDIANA JONES "LÁTIGO"	DCI01
LANZO Y RECOJO APOYANDO UNA RODILLA	LI01	ME INVENTO LO QUE HAGO Y RECOJO			SUELTO POR DELANTE Y RECOJO POR DETRÁS	DCA01
PARADAS:						
EN V POR DELANTE	P01	EN W POR DELANTE	P02		EN V POR DETRÁS	P03
SALTOS INDIVIDUALES – NIVEL AVANZADO						
360º RÁPIDO	A01	CAN CAN ALTO (RODILLA IZQ + PATADA RECTA Y ALTA IZQ; RODILLA DCHA. + PATADA RECTA Y ALTA DCHA.	A06		DOBLE + SIMPLE + DOBLE...	A11
CRUCE CONTÍNUO POR DETRÁS	A02	CRUZANDO LA COMBA + PIERS ALTERNOS IZQ:DCHA	A07		SALTO CON CUERDA DOBLE (DOBLAR POR LA MITAD + RODILLAS ALTAS) (1/3/5/10)	A12
GIRO 180º + CAMBIO DE DIRECCIÓN (SALTO HACIA ADELANTE, CAPOTAZO Y GIRO 180º; SALTO HACIA DETRÁS, CAPOTAZO Y GIRO 180º)	A03	APOYANDO TALÓN/PUNTERA	A08		CAPOTAZO DOBLE Y SENTADILLA Y SEGUIR SALTANDO	LINK
JUMP STYLE (APOYO IZQ; PATA COJA+PATA COJA ALTA; APOYO DCHA: PATADA ADELANTE Y PATADA DETRÁS)	A04	DOBLE CONTÍNUO	A09		CAPOTAZO DOBLE Y SPLIT Y SEGUIR SALTANDO	LINK
TRIPLE + SIMPLE (1T/5T/10T/20T)		DOBLE CRUZADO	LINK		PUNTA+TALÓN+LATERAL	A15
SALTOS EN PAREJAS (NIVEL AVANZADO)						
ENTRADA ALTERNATIVA CON GIRO Y CAMBIO DE MANO	DA01	HOMBRO CON HOMBRO CON GIRO Y CAMBIO DE MANOS	DA05		ENTRO CON COMBA CRUZADA CONTÍNUA (Y SI PUEDO ME QUEDO CON LA COMBA)	DA09
ENTRADA ALTERNATIVA CON GIRO DANDO BAJO PIERNA	DA02	HOMBRO CON HOMBRO CON DOS COMBAS	DA06		CARRERA HACIA ATRÁS ENFRENTADOS	DA10
HOMBRO CON HOMBRO ENFRENTADOS ENRANDO CON GIRO Y A LA PATA COJA	DA03	HOMBRO CON HOMBRO CON DOS COMBAS HACIA ATRÁS	DA07		ENTRO DE FRENTE, COJO COMBA, HOMBRO CON HOMBRO, GIRO ENFRENTADO Y SALIMOS	DA11
CAMBIO DE COMBA POR DELANTE Y POR DETRÁS	DA04	ENTRANDO EN RUEDA LATERAL	DA08		MARCHA ATRÁS DE ESPALDA UNO AL OTRO/A	DA12
TRUCOS						
<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLzuMa062RGCI-u-RadUt7ObuDq2xTpiP1">https://www.youtube.com/playlist?list=PLzuMa062RGCI-u-RadUt7ObuDq2xTpiP1</a>						