



# Tabla de Movilidad Articular

Nº	EJERCICIO	RECORRIDO	VARIANTES DE DESPLAZAMIENTO	NIVEL BÁSICO (SIN BOTE)	NIVEL INICIADO (BOTE NORMAL)	NIVEL MEDIO	NIVEL AVANZADO
1	Skipping	Igual ida y vuelta	Cambiar de ritmo a la mitad	Balón abrazado al pecho	Bote bajo con mano dominante	Cambiar de mano cada 3 botes	Fintas de salida cada 4-5 pasos manteniendo bote
2	Talones atrás	Igual ida y vuelta	Hacer ida rápida y vuelta lenta	Balón en manos sobre cabeza	Bote lento con mano dominante	Alternar bote alto/bajo cada 4 botes	Bote alternando manos y altura con cambio a la señal
3	Lateral mirando a un lado	Igual ida y vuelta	Cambiar ritmo a la mitad	Balón en manos a la altura de cadera	Bote lateral mano alejada	Cambiar de mano en cada bote	Bote lateral con finta de pase y recuperación
4	Lateral mirando al otro lado	Igual ida y vuelta	Cambiar ritmo a la mitad	Igual que el 3	Igual que el 3	Igual que el 3	Igual que el 3
5	Lateral cruzando piernas (lado A)	Igual ida y vuelta	Paso más amplio en ida, más rápido en vuelta	Balón a altura de pecho	Bote bajo mano alejada	Cambiar de mano cada cruce	Bote con finta de pase al cruce y cambio de mano rápido
6	Lateral cruzando piernas (lado B)	Igual ida y vuelta	Igual que el 5	Igual que el 5	Igual que el 5	Igual que el 5	Igual que el 5
7	Skipping ruso	Igual ida y vuelta	Cambiar de ritmo a la mitad	Balón en manos delante del cuerpo	Bote bajo mano dominante	Cambiar de mano cada 2 pasos	Bote alternando manos y altura
8	Rotaciones brazo derecho	Igual ida y vuelta	Ida rotando adelante, vuelta atrás	Balón en mano contraria	Bote bajo mano contraria a la rotación	Cambiar de mano cada 3 botes	Hacer fintas de cambio de dirección mientras rota
9	Rotaciones brazo izquierdo	Igual ida y vuelta	Igual que el 8	Igual que el 8	Igual que el 8	Igual que el 8	Igual que el 8
10	Estático bote + saltos alternos adelante/atrás + salida veloz	Cambio a mitad (salida rápida)	Variar ritmo de bote antes de salida	Balón en manos al saltar	Bote bajo antes de salida	Alternar bote alto/bajo antes de salida	Cambio de mano y salida en sprint con cambio de ritmo
11	Estático bote + abrir/cerrar piernas	Igual ida y vuelta	Aumentar velocidad progresivamente	Balón en manos	Bote bajo estable	Cambiar de mano cada 2 saltos	Hacer bote de protección (bajo y lateral) alternando manos
12	Estático bote + pies juntos delante/detrás línea	Igual ida y vuelta	Cambiar ritmo a mitad de repeticiones	Balón en manos	Bote bajo estable	Cambiar de mano cada 2 saltos	Alternar bote alto/bajo cada salto
13	Bote con cambios de mano a la señal	Cambio a mitad	Cambiar de dirección a la señal	Balón en manos	Bote normal	Cambio de mano cada 3 botes	Cambiar de mano + altura a la señal
14	Bote + giro 360° en mitad del recorrido	Igual ida y vuelta	Giro en sentido contrario en vuelta	Balón en manos	Bote normal	Giro con cambio de mano	Giro + finta de pase y continuación
15	Bote a dos alturas (ida bajo, vuelta alto)	Diferente ida/vuelta	Alternar altura a la señal	Balón en manos	Bote bajo ida / alto vuelta	Cambiar mano cada 3 botes	Alternar altura + mano en cada cambio de paso
16	Bote reactivo en línea con frenada	Igual ida y vuelta	Cambiar velocidad a la señal	Balón en manos	Bote normal	Frenada + cambio de mano	Frenada + cambio de mano y salida en velocidad

# Tabla de Movilidad Articular

Nº	EJERCICIO				
1	Skipping		9	Rotaciones brazo izquierdo	
2	Talones atrás		10	Estático bote + saltos alternos adelante/atrás + salida veloz	
3	Lateral mirando a un lado		11	Estático bote + abrir/cerrar piernas	
4	Lateral mirando al otro lado		12	Estático bote + pies juntos delante/detrás línea	
5	Lateral cruzando piernas (lado A)		13	Bote con cambios de mano a la señal	
6	Lateral cruzando piernas (lado B)		14	Bote + giro 360° en mitad del recorrido	
7	Skipping ruso		15	Bote a dos alturas (ida bajo, vuelta alto)	
8	Rotaciones brazo derecho		16	Bote reactivo en línea con frenada	