

# Preguntas y respuestas

Para enseñar saltos sobre cajon se deben tener en cuenta algunos factores:

- Altura del cajon:** la altura inicial del cajon dependera d la edad q tengan los niños. Los procesos metodologicos d los saltos "basicos" escolares comenzaran con el cajon ubicado a una altura algo mas baja q la cadera del niño.
- Distancia de carrera:** se comienza con una carrera corta e ira incrementandose paulatinamente, hasta alcanzar una distancia q permita acceder a la "velocidad optima" para el salto.
- Distancia entre la tabla de pique y el cajon:** se debe tener en cuenta distintos factores, como el tipo de tabla con la cual se salte (con resorte o madera), la velocidad q el niño logra acumular en la carrera, el tipo de salto q realiza (si quiere un primer vuelo largo o corto), la capacidad d salto del niño.
- Ubicacion del cajon:** este podra ser ubicado d manera longitudinal a la direccion d avance o transversal a la misma.
- Fases de un salto al cajon:** a-carrera de aproximacion. b-pre-pique o llegada al trampolin. c-pique. d-primer vuelo. e-llegada al caballete o cajon y rechazo escapular. f-segundo vuelo. g-caida o aterrizaje.
- Carrera de aproximacion:** se expresa sobre una carrera atletica, qe podra ser en forma progresivamente acelerada o alcanzar en la primer parte d la carrera la velocidad optima y mantenerla hasta el final. Durante la carrera las rodillas se elevan, los brazos actuan naturalmente y el centro de gravedad mantiene un recorrido de maxima regularidad.
- Pre-pique:** debe ser largo y rasante para evitar la perdida d velocidad. Si es exesivamente alto o demasiado largo determina una disminucion d la velocidad horizontal y menos rebote, con disminucion d la fase d vuelo.

Aqui es fundamental la accion d los brazos q realizan un recorrido hacia delante-afuera-atrás-adelante.

- Pique:** es el momento d la llegada a la tabla, las articulaciones inferiores se encuentran x delante del cuerpo con los tobillos en extension, cuando toman contacto con la tabla hacen una accion de rolido, hasta contactar con la parte media d la planta del pie; las rodillas se encontraran x detras d la punta d los pies. El tronco estara x detras del apoyo d los pies con los hombros x delante d la linea d la cadera, con los brazos separados del cuerpo. Se debe tener en cuenta el lugar en el cual se realiza el pique sobre el trampolin.
- Primer vuelo:** comienza una vez q los pies se separan d la tabla d pique y finaliza al producir el contacto d las manos con el cajon. En esta fase el cuerpo debera mantenerse con una adecuada tension muscular, d manera tal q las fuerzas acumuladas converjan en un mismo punto.
- Rechazo escapular:** es la separacion d las manos q se encuentran en contacto con el suelo o cajon, x medio d la contraccion musculatura d la cintura escapular. Determina la altura q el cuerpo alcanzara en el aire en la fase siguiente.
- 2º Vuelo:** en el se efectuaran los distintos giros y rotaciones sobre los diferentes ejes q determinaran la dificultad del salto.
- Caída:** Durante esta fase se deberan flexionar las rodillas de manera tal d descender el centro de gravedad, llegando a un angulo de 90°, mientras q los brazos se ubicaran con los codos extendidos en forma oblicua a la altura d los hombros.