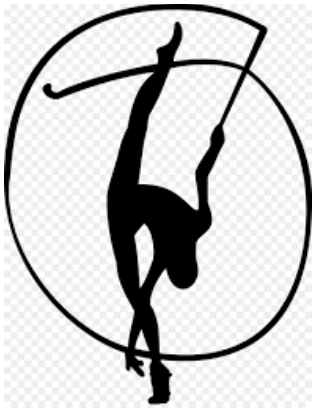
TÉCNICA DE CINTA



1. Circunducciones:

- Hacia delante y hacia atrás con ambas manos en diferentes planos.
- Cruzadas hacia delante-atrás.
- Con saltito a través de la cinta.

2. Ochos.

3. Espirales:

- Con ambas manos y en los dos sentidos; en diversos planos.
- Por el suelo; con saltito.
- Espadachín.

3. Serpentinas:

- Con ambas manos, en los dos sentidos y en diversos planos.
- De atrás hacia delante.
- Por el suelo.