



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

“EL FLOORBALL, UN DEPORTE DE STICK EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA”

AUTORIA PILAR SÁNCHEZ PALACIOS
TEMÁTICA DIDÁCTICA: DEPORTES CON STICK
ETAPA ESO Y BACHILLERATO

Resumen

El floorball es un deporte alternativo de stick muy interesante que los profesores de Educación Física cada vez utilizan más. Son muchas las adaptaciones que se pueden realizar de este deporte, dependiendo del número de jugadores, material y espacios disponibles. Es un deporte de cooperación-oposición (deporte colectivo) muy motivante para aplicar en nuestras clases de Educación Física.

Palabras clave

- Deportes de stick.
- Desarrollo del juego.
- Reglamento básico.
- Sistemas Técnicos-Tácticos.

1. ORIGEN Y EVOLUCIÓN DEL FLOORBALL.

El juego de Unihockey o Floorball es relativamente joven. Su origen se puede situar en los años cincuenta y en los EE.UU., como una práctica que derivó del hockey hielo y fue adaptada para los más jóvenes, utilizando un palo y un disco o *punk* de material ligero (plástico).

El primer campeonato de Floorball tuvo lugar en Michigan en 1962. En pocos años alcanzó gran difusión por otros países como Canadá y adquirió características propias como deporte, con aspectos técnicos y tácticos diferenciados del hockey hielo.

El Floorball llega a Europa a finales de los años sesenta, en Suecia, por los estudiantes suecos que lo habían visto jugar en Holanda. A partir de este momento el juego se hace muy popular en los colegios y en los deportistas jóvenes, recibiendo diferentes nombres: plasticbandy, softbandy, floorbandy, innebandy o floorhockey, para diferenciarlo del hockey. Finalmente pasó a denominarse floorball, unihoc o unihockey.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

En 1981 se constituyó la Federación Nacional Sueca de Floorball. De manera paulatina el juego se difunde por países de Europa como Finlandia y Suiza participando junto con Suecia en la fundación de la Federación Internacional de Floorball en 1986, en Huskvarna (Suecia).

Posteriormente se adscriben a esta IFF (Internacional Floorball Federation) los países de Dinamarca y Noruega (1991), Hungría (1992), Rusia y la República Checa (1993), Estonia, Alemania, Japón, Letonia y U.S.A. (1994), Bélgica y Singapur (1995), Australia (1996), Austria, Gran Bretaña y Polonia (1997). En la actualidad, son más de 19 países los que pertenecen a la IFF, desde donde se promueve la organización de diferentes competiciones internacionales.

En España, el juego denominado floorball fue implantándose en los colegios gracias a la adquisición del material deportivo. Con un folleto informativo, y en la mayoría de los casos sin él, en cada centro se utilizaba dicho material como recurso interesante dentro de las sesiones de educación física o como una actividad más entre las que se dieron a conocer bajo la denominación de deportes alternativos.

En 1998, se constituye la Asociación Española de Floorball, con el objetivo de estructurar y organizar la promoción y práctica de este nuevo deporte en nuestro país.

2. DESARROLLO DEL JUEGO.

En este deporte se enfrentan dos equipos de 6 jugadores (5 jugadores de campo y un portero), que intentan introducir la bola en la portería del otro equipo el mayor número de veces durante los tres tiempos de 20 minutos de que se dispone, con un descanso de 5 minutos entre cada tiempo o periodo, y cada uno dispondrá de un stick para el desarrollo del mismo, exceptuando al portero.

El portero estará con las manos libres (juega sin stick), siendo considerado un jugador más si sale del área de portería, aunque sí podrá utilizar cualquier parte de su cuerpo para parar o lanzar la bola. Así mismo, el portero deberá poner la bola en juego antes de 3 segundos, de forma que toque el suelo o a un jugador antes de pasar al campo del otro equipo.

El partido comenzará con un saque neutral en el medio del campo, con un jugador de cada equipo en posición de hacerse con la bola, y los demás jugadores estarán a 3 metros de distancia. Este mismo saque es válido para la segunda y tercera parte, así como cada vez que un equipo encaje gol.

Los jugadores podrán utilizar los pies y el pecho para dirigir la bola hacia el stick, así como utilizar ambos lados del stick para golpearla. La utilización del bordillo que rodea el campo como recurso del juego está permitido, así como cargar con el hombro, de forma amistosa, al jugador del otro equipo o quitarle la bola.

3. REGLAMENTO BÁSICO.

En el Floorball o el Unihockey, al igual que todos los **deportes de stick y bola**, existen una serie de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009
acciones permitidas y prohibidas. Son las siguientes:

ACCIONES PERMITIDAS	ACCIONES PROHIBIDAS
<ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> Golpear o dirigir la bola con los dos lados del palo o stick.<input checked="" type="checkbox"/> Meter un gol desde cualquier parte del campo (también desde dentro del área).<input checked="" type="checkbox"/> Jugar con el bordillo o pared (si los hay).<input checked="" type="checkbox"/> Arrebatarse la bola al adversario. <input checked="" type="checkbox"/> Meter el stick en el área de portería. <input checked="" type="checkbox"/> Sustituir a uno de los jugadores por otro en cualquier momento y sin limitaciones durante todo el partido. <input checked="" type="checkbox"/> Jugar por detrás de la portería. <input checked="" type="checkbox"/> Utilizar 17 jugadores por equipo (máx).	<ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> Levantar bastón por encima de la rodilla.<input checked="" type="checkbox"/> Jugar la bola manejando el bastón con una sola mano.<input checked="" type="checkbox"/> Lanzar o soltar el stick o bastón.<input checked="" type="checkbox"/> Golpear la bola con el pie, mano, cabeza (salvo el portero, dentro del área).<input checked="" type="checkbox"/> Jugar la pelota tumbado (en el suelo).<input checked="" type="checkbox"/> Empujar, agarrar o zancadillear.<input checked="" type="checkbox"/> Pasar la bola entre las propias piernas (haciéndose un "túnel").<input checked="" type="checkbox"/> Obstruir a un contrario que quiere la bola arrebatarse, sin moverse y tocando la bola.

Además, debes tener en cuenta las siguientes **normas reglamentarias**:

- **SAQUE INICIAL O STROKE IN**: Para dar comienzo al partido el árbitro deja caer la bola entre dos jugadores situados a no menos de 3 metros.
- **SAQUE DE FALTA O STROKE FREE**: Se debe efectuar en el lugar donde ha ocurrido la falta, no pudiendo dirigir la bola directamente a gol, los adversarios no pueden encontrarse a menos de 3 metros.
- **PENALTY O PENALTY STROKE**: El lanzamiento se realizará desde un punto situado a 6 metros de la línea de gol, directamente a la portería y controlando la bola.
- **GOL**: Un gol es marcado cuando toda la bola cruza la línea de gol. Debe ser por medio del stick sin patear con el cuerpo o pie.
- **ZONA DE GOL**: Es una zona en la que sólo puede estar el portero, no pudiendo entrar en ella ningún jugador de campo con stick.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

- PRÓRROGA DEL PARTIDO: Si un partido termina en empate y tiene que haber un ganador, se prolongará hasta un máximo de 15 minutos, después del tiempo real reglamentario de partido, en caso de que persista el empate, se efectuarán, desde la línea de penalti, 5 lanzamientos cada equipo.
- SUSPENSIONES Y PENALIZACIONES: Un jugador suspendido por el árbitro ha de retirarse del terreno de juego al banquillo. El árbitro puede ordenar suspensiones por: pequeñas infracciones de 2 min, y grandes infracciones o repetidas de 5 min.

4. INSTALACIONES Y MATERIAL NECESARIO.

- TERRENO DE JUEGO: Campo de 40 x 20 metros, con las esquinas curvas y un 10% de margen en longitud y anchura. Existe una línea central que divide el campo en dos mitades y un punto central donde se realiza el saque inicial antes de cada periodo. Delimitando el campo, hay unas bandas de 50 centímetros, de plástico y sin aristas, que impide que la bola salga del terreno de juego (mayor continuidad).
- STICK: Es de plástico ligero, duro y fuerte, con un peso aproximado de 380 gramos. El mango es un tubo de PVC semirrígido de 3,5 cms de diámetro y de diferentes longitudes, no debiendo sobrepasar los 95 cms. La pala del stick es plana por los dos lados, pudiendo golpear la bola con ambos lados. La base está elaborada en polipropileno. Su gancho no debe sobrepasar los 35 cms de largo y 8 cms de ancho.
- BOLA: Pelota redonda rígida y hueca de plástico, que tiene 26 agujeros, con un diámetro de 7,2 centímetros y 23 gramos de peso.
- INDUMENTARIA: El portero ha de llevar casco, careta, guardas y guantes.
- PORTERÍAS: De 1,60 metros de largo y de 1,15 metros de alto, bordeadas por dos áreas, la del portero (2,1 x 1 m) y marcada a 3,5 metros de las vallas del fondo y la otra que dista con el fondo (2,85 metros) y que tiene de ancho 5 m y de largo 4 m.

5. RECURSOS TÉCNICOS-TÁCTICOS BÁSICOS.

Como los **RECURSOS TÉCNICOS BÁSICOS** más importantes, cabe destacar: el agarre correcto del stick, los desplazamientos, la parada, los pases y recepciones, finta o regate, los lanzamientos, el marcaje, el desmarque, el push y el flick, entre otros.

- AGARRE DEL STICK: La mano menos hábil por el extremo del bastón, y la más hábil a unos 20 centímetros de la otra (hacia la mitad del stick). Las piernas están semiflexionadas para no lesionarnos la espalda.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

- DESPLAZAMIENTOS: Para desplazarnos con el stick y la bola es preciso hacerlo con el mayor control posible y utilizando ambos lados del stick.
- PARADA DE LA BOLA: Cuando te llegue la bola, para controlarla, es mejor amortiguarla acompañándola hasta detenerla, que dejar quieto el bastón y pararla en seco.
- PASES Y RECEPCIONES: Es importante poder evitar el salto de la bola a la hora de recibirla, para ello hay que colocar el stick formando un ángulo de 90° o menos con el suelo. Para realizar el pase, hay que empujar la bola, no golpearla.
- FINTA O REGATE: Es la acción de rebasar a nuestro oponente cuando estamos en posesión de a bola. La acción que ejerce nuestro oponente se denomina marcaje. Para poder realizar una buena finta debemos realizar un cambio de dirección y de ritmo así como tener un buen dominio de la bola. Es importante que una vez que consigamos rebasar al oponente terminemos con un buen control de la bola para poder realizar la siguiente acción.
- LANZAMIENTOS: Se realiza igual que el pase, pero lógicamente con mayor impulso, por lo que debemos acercar la bola algo más al pie retrasado y ejercer una fuerte acción con el brazo derecho (para diestros) o izquierdo (para zurdos).
- MARCAJE: Es la acción que hace un jugador sin posesión de la bola acercándose a su oponente con el objetivo de impedir que éste la reciba o realice alguna jugada con su equipo.
- DESMARQUE: Es la acción que hace un jugador sin posesión de la bola separándose de su oponente que le está marcando para poder intervenir en una jugada con mayor facilidad.
- PUSH: Consiste en empujar la bola, sacándola desde atrás para poder acelerarla de manera conveniente. El stick ha de acabar apuntando al lugar de destino (la portería, un compañero..., etc), sin superar la altura de la rodilla y con la punta de la pala mirando hacia arriba. Para pasar con más precisión, es mejor empujar la bola que golpearla como en el golf.
- FLICK: Pase elevado que se ejecuta metiendo la pala, oblicuamente al suelo, por debajo de la bola. El stick ha de terminar como en el push (apuntando al objetivo y con la punta de la pala siempre hacia arriba).

Por otro lado, y en relación a los **RECURSOS TÁCTICOS BÁSICOS**, destacar que entendemos por táctica las “acciones que realizan conjuntamente los componentes del equipo de forma racional y organizada”. En los aspectos tácticos del juego hay que tener en cuenta el Sistema de Ataque y de Defensa, tanto individual como colectivo. La distribución de los jugadores en el terreno de juego puede ser 3:2 (tres defensas y dos delanteros) o 2:3 (dos defensas y tres delanteros).

El equipo que posee la bola es el que ataca y el que no tiene la bola es el que defiende. En el transcurso del partido, la posesión o no de la bola es lo que determina una u otra actividad. Ambas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

situaciones se producen en el tiempo de forma cíclica y simultánea, es decir, cuando un equipo ataca, el otro defiende y viceversa.

En Ataque y en Defensa, es necesario dominar diferentes situaciones tácticas, tales como: las situaciones de juego 1 contra 1 (1x1), situaciones de igualdad numérica (2x2) y las situaciones de superioridad numérica (3x2). En ambos sistemas tácticos, la cooperación y colaboración entre los jugadores delanteros y defensas es fundamental para poder conseguir los objetivos establecidos en cada momento del partido.

En este sentido, tanto el Sistema de Ataque y Sistema de Defensa tienen unos objetivos claramente diferenciados. A modo de resumen, son los siguientes:

SISTEMAS OFENSIVOS	SISTEMAS DEFENSIVOS
<ul style="list-style-type: none">* Conseguir el control del objeto móvil el mayor tiempo posible y con la mayor efectividad posible.* Distribuir posicionalmente en el terreno de juego a los jugadores, procurando una armonía de pases presididos por el sentido económico de las acciones y movimientos.	<ul style="list-style-type: none">* Interceptar y cortar el juego o esquema técnico-táctico del equipo contrario.* Cubrir amplias zonas estratégicas del terreno propio con el fin de impedir que la balanza del juego sea desfavorable.* Establecer estructuras claramente definidas en función de las evoluciones desarrolladas sobre el terreno de juego.

Los aspectos tácticos están relacionados con toda la cantidad de información sobre el juego que somos capaces de recibir y procesar en poco tiempo para, en función de toda esta información, decidir qué es lo mejor: qué movimiento realizar, a quién tengo que pasar, cuándo tengo que lanzar...

Para conseguir esto hay que observar muy bien todos los componentes del juego y, en función de ello, decidir qué hacer. Saber tomar la decisión más correcta, ejecutarla adecuadamente y poder adaptarla a cualquier situación de juego es lo que se denomina técnica-táctica individual. Este concepto engloba a los aspectos motrices y a la toma de decisiones, es decir, los aspectos técnicos y tácticos.

6. PROPUESTA DE APLICACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

** Algunas de las **habilidades básicas** que podemos trabajar en el **calentamiento específico** de las sesiones de Floorball son los siguientes:

- Botar la bola con el stick.
- Con el stick paralelo al suelo, transportar la bola con la pala, desplazándose andando o corriendo sin que se caiga.
- Elevar la bola del suelo con el stick, lanzándola hacia arriba vertical. Para ello, hay que colocar la bola delante de nosotros y hacerla rodar hacia atrás, con un pequeño golpe del stick, debajo de la bola, impulsándola hacia arriba.
- Con el stick en posición elevada y horizontal, golpear la bola verticalmente con la pala.
- Igual que el ejercicio anterior pero cada golpe se realiza con un lado de la pala.
- Alternar un golpe vertical y un bote en el suelo.

** Además, se pueden realizar **ejercicios por parejas con el stick**, tales como:

- De pie, espalda con espalda, los dos stick arriba, dar un paso largo los dos a la vez con una pierna y recuperar la posición. Repetir varias veces con cada pierna alternativamente.
- Posición inicial como el ejercicio anterior, darse la vuelta sin soltar el stick.
- Similar al ejercicio anterior pero alternando, cuando uno se sienta el otro se levanta, y viceversa.
- Sentados de frente, piernas separadas y estiradas. Juntar las plantas de los pies. Agarrar los stick delante. Flexiones de tronco de manera alternativa (la barca).
- Sentados de frente, agarrar ambos los dos stick. Elevar una pierna y poner juntas las plantas de los pies sobre los stick, sin tocarlos. Realizarlo con una y otra pierna varias veces.
- Ambos se colocan frente a frente con el stick cogido por la mitad. Se pasan el stick a la mano libre de derecha a izquierda y de izquierda a derecha lanzándoselo a una distancia muy corta. Recoger y lanzar continuamente a la mano libre del compañero sin que caigan los sticks.
- Un alumno con un stick frente a otro que no lo tiene. El primero mueve el stick a ras del suelo de un lado hacia el otro y su compañero salta tratando de no ser tocado por la cabeza del stick.

** Como **juegos predeportivos** para la parte principal de la sesión, caben destacar, a modo de ejemplo, los siguientes:

- **“Barrer bolas”**: Distribuir al alumnado por grupos, concediendo a cada uno un cuarto de espacio y un cuarto de bolas. Los jugadores no pueden abandonar su campo. Durante un tiempo, tiene que intentar mantener limpio de bolas su espacio (“barrer”), y a la señal del profesor, parar y contar qué equipo tiene menos bolas en su campo. Es el equipo ganador.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

- “Cazar bolas”: Distribución igual al juego anterior. En esta ocasión los jugadores pueden desplazarse por todo el terreno. Durante un tiempo determinado, tienen que defender sus bolas e intentar “cazar” bolas de los campos contrarios y llevarlos al suyo. A la señal, para y contar qué equipo tiene más bolas.
- “El ratón y el gato”: Grupos de 4-6 jugadores y una bola por grupo. Todos dispuestos en cuadrado y un jugador en el centro. Los del círculo realizan pases entre sí y el del centro trata de interceptarlos. Si lo consigue, cambia la función con el que dio el pase erróneo. Si los grupos son numerosos, se prohíbe pasar al vecino.
- “Pasar la frontera”: Grupos de 8 jugadores y una bola por grupo. Cada grupo se distribuye formando, a su vez, tres grupos. Ningún jugador puede salir de su zona, de manera que los jugadores blancos se pasan la bola entre sí sin que los jugadores negros (zona central) intenten interceptar el pase; el que lo consiga intercambia su posición con el que falló.
- “Bola rectangular”: Cuatro jugadores forman un rectángulo. En dos esquinas diagonalmente opuestas se ponen en juego dos bolas. Se juega en diagonal y se corre alrededor del rectángulo.
- “Bola a la deriva”: En el centro del campo se encuentra un balón de baloncesto o voleibol. Cada uno de los jugadores, situados fuera del campo, tiene una o varias bolas. Se trata de empujar el balón más allá de la línea de fondo o lateral del equipo contrario impulsándolo con la pelota.
- “El espía”: Equipos de 3-6 jugadores. Una bola por grupo. Se juega en un terreno dividido en dos áreas; se enfrentan dos equipos, uno a cada campo, a excepción de un espía de cada grupo que se colocará en el área contraria. El equipo que posee la bola realiza pases a su espía mientras los otros lo evitan. Si se logra, se anota un punto. Si la bola se intercepta, los contrarios pasan a atacar.

** Ejercicios de **movilidad articular** con el stick:

- Rotaciones de hombro con stick. Cogido el stick con una mano, rotaciones rápidas de hombros (cambio de mano y de hombro).
- Cogido el stick con las dos manos por encima de la cabeza, realizar rotaciones (a nivel de la cadera).
- Cogido el stick con una mano, realizar rotaciones de muñeca.
- Con el stick cogido con ambas manos en posición horizontal, se realizan elevaciones de rodillas alternativas tratando de tocar el stick.
- Igual que el ejercicio anterior pero saltando con las dos rodillas a la vez.
- Igual que el ejercicio anterior, el stick lo situamos en la espalda a la altura de los glúteos. Saltar tratando de dar con los talones en el stick.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

** Dibuja o recorta y pega el **terreno de juego** del Floorball, indicando las siguientes medidas: Largo y ancho del campo, línea central del campo, longitud y anchura de las porterías, distancia que hay desde las porterías a la línea central y a la línea de fondo del campo.



** Ya conoces cuáles son las principales características del Floorball. Ahora tienes que enumerar las **diferencias** que existen entre el Floorball y las diversas modalidades de Hockey: Hockey Hielo, Hockey Hierba y Hockey Sala.

- A) Diferencias entre Floorball y Hockey Hierba en relación al **terreno de juego**.
- B) Diferencias entre Floorball y Hockey Hielo en relación al **número de jugadores**.
- C) Diferencias entre Floorball y Hockey Sala en relación al **material necesario**.
- D) Diferencias entre Floorball y Hockey Hierba en relación a la **duración del partido**.
- E) Diferencias entre Floorball y Hockey Sala en relación al **reglamento básico**.
- F) Diferencias entre Floorball y Hockey Hielo en relación a las **habilidades motrices**.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

** La parte práctica o procedimental en Educación Física es una de las más importantes. Inventa y describe un ejercicio diferente a los realizados en clase para trabajar el **pase y la recepción, dominio y control de la bola, lanzamiento a portería y desplazamiento con desmarque**. Ten en cuenta que se pueda aplicar en la clase de E.F. Para ello, debes indicar:

- Descripción y desarrollo del mismo.
- Material necesario.
- Espacio de juego.
- Reglas.
- Representación gráfica.
- Variante de cada uno de ellos.

** En relación a la evaluación de dicha propuesta, los objetivos mínimos para el **examen práctico** de floorball serían los siguientes:

FLOORBALL: OBJETIVOS MÍNIMOS	B	R	M
1. Tocar y amortiguar la bola con el interior y exterior de la pala.			
2. Conducir la bola persiguiendo a un compañero			
3. Pasar la bola con el derecho, empujándola y no golpeándola.			
4. Recibir la bola amortiguándola, con el derecho de la pala.			
5. Pasar, recibir la bola con el derecho y volverla a pasar			
6. Pasar, recibir por la derecha,, pasar a controlarla por la izquierda y volverla a pasar.			
7. Pasar y recibir por la izquierda.			
8. Con buen agarre, sortear 5 conos y tirar a portería.			
9. Desplazamiento conduciendo la bola, realizar un giro de 180° sin perder el control de la bola.			
10. Recibir en carrera, amortiguar y pasar, sin detenerse y sin perder el control de la bola.			



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

** **Investiga** si en tu localidad, provincia o CC.AA. existe algún Club o Asociación de Floorball o Unihockey, y completa la siguiente ficha de la entidad:

Nombre del Equipo	
Lugar de Entrenamiento	
Horario de Entrenamiento	
Número de Jugadores	
Edad de los Jugadores	
Competiciones donde participan	
Año de Fundación	

** **Inventa un circuito de habilidad** diferente al que se ha realizado en clase en el que se trabajen los siguientes aspectos del Floorball:

- Control de la bola.
- Conducción de la bola.
- Pases estáticos.
- Pases en desplazamiento.
- Lanzamiento a portería.

Para ello, debes indicar el tiempo dedicado a cada uno así como la distribución espacial y material necesario. Recuerda que debe corresponder a la parte principal de la sesión de Educación Física y debe poder aplicarse en la misma.

** **Comprueba tu marca.** En esta actividad debes registrar el tiempo que tardas en realizar diferentes ejercicios de Floorball. Anota también los resultados de tu compañero y reflexiona sobre las diferencias.

- Dar tres vueltas completas a un cono, con diámetro de 3 metros, con la bola en el borde derecho de la pala.
- Dar tres vueltas completas a un cono, con diámetro de 3 metros, con la bola en el borde izquierdo de la pala.
- Conducir la bola a máxima velocidad una distancia de 20 metros, sin perder su control.

C/ Recogidas N° 45 - 6º-A Granada 18005 csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

- Conducir la bola en zig-zag, alternando el toque con el borde (derecha-izquierda) una distancia de 10 metros. Es importante intentar no tocar ningunos de los conos.

**** Estiramientos con stick:**

- De pie, coger el stick con las dos manos por detrás de la espalda y estirar pectorales, llevarlo arriba y mantener durante 10-15 segundos.
- Por parejas y sentados uno enfrente del otro, piernas abiertas, coger el stick por la zona central y estirar aductores.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Pilar Sánchez Palacios
- Centro, localidad, provincia: IES Juan de Aréjula, Lucena (Córdoba)
- E-MAIL: pistaxo12@hotmail.com