

## Salto em Comprimento em Caixa de Areia

### Observações:

1. Depois de medir os passos por antecipação, escolha a distância de corrida de balanço e o ponto de início do salto, adequados.
2. Preste atenção à coordenação do balanço das pernas e dos braços na corrida de balanço.
3. No início do salto, deve levantar a cabeça e endireitar as costas para não recolher as pernas demasiado cedo.
4. Deve manter-se na posição de vôo, não ficando ansioso por fazer a acção de recepção.
5. Após a recepção no solo, não deixe qualquer parte do corpo tocar na caixa de areia atrás do corpo para não reduzir a distância de salto.

### Metodologia de treino ordinário:

1. Deve praticar com frequência a distância de corrida de balanço e o ritmo de início do salto adequados para não suspender a corrida.
2. Deve praticar com frequência o vôo, para sentir a posição, após o início do salto, da cabeça e dos membros superiores quando está no ar. Preste atenção ao balanço dos braços para cima quando iniciar o salto.
3. Deve praticar com frequência a acção de saltar em comprimento na posição de pé e o exercício de acorramento profundo para reforçar a força dos músculos dos membros inferiores.
4. Treino no início do salto: No momento de iniciar o salto, pedalar e estender, deve levantar a cabeça e depois endireitar as costas para não recolher as pernas demasiado cedo.

Querer é poder.