***SOMERSAULT***

PARTNER EVAUATION SHEET PERFORMER:

 OBSERVER:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GREEN | AMBER | RED |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**1. Initial position: Posición inicial**

A) Stand straight up with your hands reaching up

and your arms by your ears.

De pie, con las manos hacia arriba y los brazos

a la altura de las orejas.

B) Your palms should be facing out

Las palmas de las manos hacia afuera.

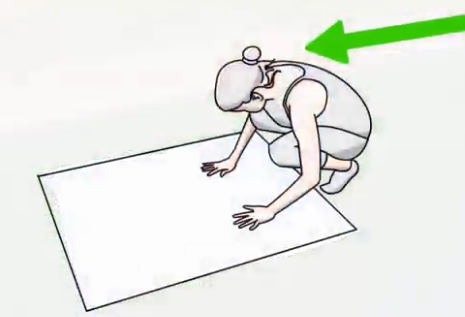
C) Your legs should be close together

with your head facing straight ahead of you.

Piernas juntas con la mirada al frente.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GREEN | AMBER | RED |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**2. Crouch down: Agacharse**

A)Flex your knees

Flexiona las rodillas.

B) Place your hands on either

side of your feet.

Coloca las manos a ambos lados

de los pies.

C)Round your back and put your

head down so that you're looking

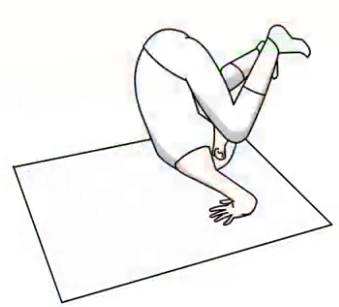
at your belly button.

Redondea tu espalda y baja la

cabeza mirandose el ombligo

**3. Push off through your legs: Impulso con las piernas**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GREEN | AMBER | RED |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

A) Lean forward as you push off

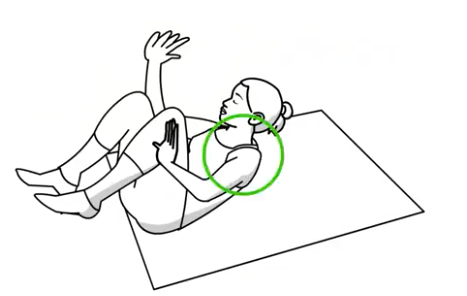
through your feet and legs

Se deja caer hacia delante y se impulsa

con las piernas.

B) Hips come up over your head

while hands stay on the ground.

Las caderas llegan a la cabeza

Mientras las manos están en el suelo.

C)Roll on your upper back , neck

and head should never touch the ground

Rueda sobre la parte alta de la espalda,

El cuello y la cabeza nunca deberían tocar

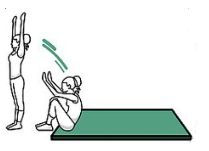
el suelo

D) Keep your shoulders straight and even to

land in a straight position.

Mantiene los hombros rectos y en paralelo para

aterrizar en posición recta.

**4. Stand up: Levantarse**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GREEN | AMBER | RED |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

A)Legs should be flexed as you finish

the somersault.

Piernas deben estar flexionadas

cuandotermine la voltereta.

B) Arms straight out in front of you

Bazos estirados hacia delante

C) Use the momentum of stregth to stand up

and straight up your arms

Usa el momento de fuerza para levantarse

y estira los brazos hacia arriba.