

En toda ejecución de estos ejercicios hay que realizar un calentamiento general, hay que tener mucho cuidado con la colocación de las manos en el suelo, manos bien apoyadas y dedos abiertos) y de los pies encima del compañero (procurando no hacerle daño).

La postura hay que mantenerla erguida y recta, las posiciones se mantiene 4 segundos y para deshacer la figura se levanta una pierna y luego al otra y nunca de golpe.

