**Coarda**

Ai nevoie de o coarda ca sa sari . Incepi numaratoarea de la 1 care se sare simplu, o data cu picioarele apropiate, apoi urmeaza saritura de 2 ori care se face cu mainile incrucisate, 3 – sari cu picioarele incrucisate, 4- de doua ori pe un picior, de doua ori pe celalalt picior, 5- sari o data cu mainile in pozitie normala, apoi sari cu mainile incrucisate, din nou cu mainile in pozitie normala si repeti pana ai sarit de cinci ori, 6- dai usor coarda pe sub varful picioarelor, apoi pe sub calcai (practic nu sari, ci doar dai coarda pe sub picioare), 7- sari intr-un picior, 8- sari in doua picioare, 9- sari o data cu dreptul, o data cu stangul, 10- sari cum vrei tu.