

JUEGO NOVIEMBRE

Saltar el caucho o elástico

El juego del caucho como le conocemos en Colombia, es un juego tradicional infantil que consiste en realizar una serie de saltos rítmicos sobre una caucho o elástico de unos 4 metros de largo (del que se utiliza en la ropa) y de uno o dos centímetros de ancho, el cual unimos en sus extremos con un nudo para que quede cerrado.

Para jugar, dos niños se ponen frente a frente, separados como a un metro de distancia y colocan el elástico detrás de sus piernas abiertas de modo que quede un espacio en el medio en forma de rectángulo donde podrán saltar. Luego uno o varios niños tienen que realizar determinados ejercicios sobre, dentro y fuera del caucho, que pueden ir acompañados al ritmo de canciones. En el momento en que alguno falla al saltar o caer en el caucho, pierde y pasa a sujetar el caucho y otro jugador comienza la prueba.

Tiene diferentes niveles de dificultad, pues primero se coloca en el tobillo pero a medida que logra cumplir los retos, se inicia nuevamente pero a mayor altura: pasando de jugar a nivel del tobillo, a media pantorrilla, rodillas, medio muslo, cadera, cintura, cuello y sobre la cabeza.

Algunos de los ejercicios o retos son:

- * Pisar el caucho o los dos cauchos con un pie o con los dos pies.
- * Pasar el pie o la pierna por encima del caucho.
- * Enrollar y desenrollar el caucho o elástico a la pierna.
- * Saltar con los dos pies en el centro o dejando uno fuera.



Se puede llegar a jugar en solitario, sujetando el caucho en las patas de dos sillas, a las cuales se les debe colocar libros o algo de peso para que se mantengan en su lugar.

Si el número de participantes es mayor de 5, en vez de dos que sujeten el elástico se pueden situar tres o cuatro, formando de esa manera un triángulo, un cuadrado, etc. Si quieres ver un video explicativo puedes mirar: <https://www.youtube.com/watch?v=6wow7AKsd6k>