

ENS COL·LOQUEM A LA PINYA



COL·LOQUEM BÉ EL CAP

RECOLZA'L AL CLATELL DEL
COMPANY DEL DAVANT

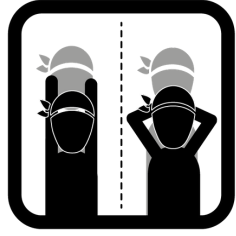
El coll ha d'estar lleugerament flexionat, i ben recolzat al clatell del company o en un forat entre espatlles. Col·loca't de forma que el nas i la boca no et quedin tapats.



ESPATLLES AMUNT!

AIXECA LES ESPATLLES I
TENSA LA MUSCULATURA

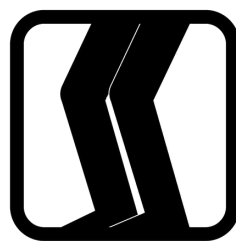
Les espatlles altes protegeixen millor el coll. Tensa la musculatura lleugerament i augmenta la tensió si perceps que el castell pot caure.



QUÈ FEM AMB ELS BRAÇOS?

ELS BRAÇOS PROTEGEIXEN

Si el castell no té folre, col·loca els braços estirats sobre el company del davant, per limitar el moviment del seu cap en cas de caiguda. A la soca a l'antiga, els braços han d'estar doblegats pels colzes.



PEUS BEN FERMS

POSA UN PEU MÉS AVANÇAT
QUE L'ALTRE

El cos ha d'estar en vertical i lleugerament encorbat cap al davant, però no inclinat. Si col·loques els peus un més endavant que l'altre tindràs més equilibri.



GENOLLS FLEXIONATS

NO TENSIS MASSA LES CAMES

Els genolls flexionats t'ajuden a ajustar les alçades i amorteixen l'impacte en cas de caiguda.