

SALUDO AL SOL "CON SALTO"

Esta variante del *Saludo al Sol* presenta la dificultad de saltar con pies juntos para enlazar las posturas de pie con las del suelo (marcadas con un círculo rojo). Hay que tomar especial en el salto hacia atrás con el impacto de los dedos de los pies contra el suelo. Existe una alternativa los saltos mucho más fácil: Se trata de desplazar un solo pie seguido del otro, tanto en el recorrido de ida como en la vuelta.

