

GIMNASIA MATENIMIENTO

-CALENTAMIENTO

Comenzaremos caminando por casa durante unos cuantos minutos, también si lo preferimos podemos salir a la calle y caminar de entre 10 a 15 minutos.

A continuación realizaremos ejercicios de movilidad articular (manos, codos, hombros, cuello, cintura, rodillas, tobillos.) como los que realizamos normalmente durante las clases.

-PARTE PRINCIPAL

Desplazamientos por el pasillo:

- Levantando rodillas.
- Siempre con la misma rodilla.
- Cambio.
- Dos veces una rodilla y luego la otra.
- Cambio
- Talones atrás.
- Alternar talones con rodillas.
- Camino de espaldas y giro de frente.
- Desplazamiento lateral
- Pasarse la pelota: Con bote, sin bote, levantando los brazos al cogerla; Pasádonosla por detrás, botando en el sitio varias veces y pasarla, después todo combinado.
- Jugaremos a pasarnos la pelota sin que caiga al suelo. Si no cae se dará un paso hacia atrás a medida que la vamos pasando.

-VUELTA A LA CALMA

Estiramientos