

Foel  
371.7  
2



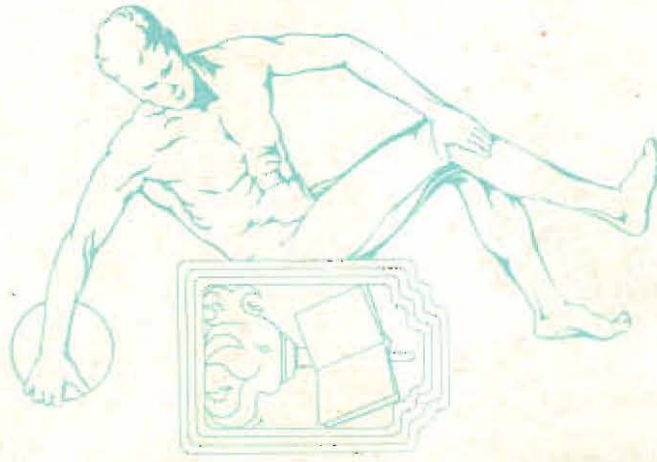
ministerio  
de  
educación  
y  
justicia

CENTRO NACIONAL

DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA

PAREIRA 55 Buenos Aires

Rep. Argentina



FOLLETO

TECNICO

1

FEMENINA

dirección general de educación física

# GIMNASIA FEMENINA MODERNA

INV	011150
SIC	1011 3767
IE	2

CENTRO NACIONAL  
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA  
PARRERA 55 Buenos Aires Rep. Argentina

**03230**

PROFESORA BEATRIZ MARTY

Gimnasia Moderna es en esencia gimnasia de movimientos y no de posiciones. En ella no pasamos de una posición perfectamente determinada a otra, sino que nos movemos llevados por el impulso que le imprimimos a nuestro cuerpo y llegamos hasta donde ese impulso y nuestra estructura física nos permiten. No buscamos en distintos individuos, movimientos exactamente iguales; lo que nos interesa es, que en cada uno de ellos, los mismos estén bien interpretados y realizados, cumplan su función.

Son pues sus movimientos orgánicos y naturales. Como tales van siempre de adentro hacia afuera, es decir, parten del centro de gravedad y se transmiten como ondas hacia la periferia, participando en ellos todo el cuerpo. Son movimientos de la totalidad y aunque su influencia se haga sentir en forma más intensa sobre una determinada región anatómica, el resto del cuerpo también participa y ayuda a su realización. Al respecto, deseo aclarar, que la subdivisión del trabajo, realizada en el siguiente apunte, ha sido efectuada para facilitar la ordenación del mismo y teniendo en cuenta la mayor influencia que los distintos ejercicios tienen sobre determinadas zonas, pero no por considerar que los mismos afecten exclusivamente a ellas.

Además, la totalidad de trabajo, no se refiere únicamente a la parte física. En efecto, aquellos que, por medio de la gimnasia moderna han logrado educar su cuerpo, viven cada movimiento intencionalmente, lo gozan, lo sienten dentro.

De lo dicho anteriormente se desprende que, la gimnasia moderna tiene como objetivo no solamente la formación física sino también y muy especialmente, la educación de los movimientos, tratando de obtener que ellos vuelvan a hacer naturales y armoniosos.

Además, por esa armonía de líneas, desarrolla el sentido de lo bello, y por la libertad de su forma, la libertad de pensar, ayudando a la individualidad y produciendo habilidad creadora.

  
BEATRIZ MARTY

#### LOCOMOCION

Formación de grupos de acuerdo al número de alumnas, tamaño del local y trabajo a realizar. Su importancia para la captación del ritmo y la apreciación objetiva del trabajo.

#### POSTURA

Pies juntos, paralelos.

Piernas extendidas, rodillas sin tensión.

Control pelviano.

Cabeza con mentón adentro y nuca extendida sintiéndola lo más lejos posible de las caderas (extensión columna).

Hombros naturales.

Brazos caen naturalmente a los costados.

Abdomen natural, no excesivamente contraído.

#### CAMINAR

Posición de los pies, trabajo de los mismos; peso del cuerpo.

Caminar sintiendo la toma del peso del cuerpo y el acompañamiento del mismo en todo el movimiento.



Caminar, alternando con flexiones de tronco antero-posterior y lateral, hombros, brazos y cabeza relajados.

Ejercicios de hombros y brazos aplicables al braceo.

Caminar con brazos flexionados haciendo circunducciones de hombros, soltando la articulación.



Caminar con circunducciones de brazos adelante y atrás.

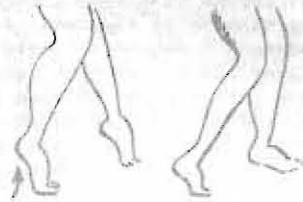
Caminar en puntas de pies.

En posición extendida, brazos caen naturalmente.

En posición baja, con flexión elástica de piernas y braceo.



Caminar acentuando el rechazo del peso del cuerpo.



Empuje de los talones.

TROTE

-Toma del peso.  
P.I. De pie, manos tomadas atrás.  
Trota bajo, usando la extensión del pie y la flexión de la pierna suelta atrás, sintiendo el peso sobre la pierna semiflexionada que se apoya.

-Rechazo del peso.  
P.I. De pie, manos tomadas atrás.  
Trota alto acentuando el empuje hacia arriba.



Ejecutar los movimientos anteriores, en forma alternada.

-Trabajo de elasticidad de tobillos. Caminar acentuando flexión y extensión de tobillos.



-Ejercicios para el braceo en el trote.

Trota en el lugar y avanzando sintiendo el peso de los brazos que caen sueltos. Aflojar articulación del hombro.

-P.I. Piernas semiflexionadas. Un pie adelantado. Brazos en posición de braceo.

1-2-3- Braceos con acompañamiento de flexión elástica de piernas.

4- Braceo y saltito cambiando el pie que está adelantado.

Caminar con ritmo adelantado y acompañar con braceo de trote.

Ejecutar por dos y por tres en forma alternada.



CARRERA Indicaciones Generales.

Peso adelante, buena pendulación de la pierna al frente para ejecutar la toma del peso y rechazo del mismo con extensión de la pierna atrás.

Los brazos flojos normalmente flexionados a los costados pendulan en sentido anteroposterior. Todo el cuerpo interviene y ayuda al movimiento.



VARIACIONES: Caminar y correr con cambio de paso.

1-2-3-tres pasos o tres carreras.

4-paso y juntar el pie de atrás efectuando el cambio.

Efectuarlo caminando y acelerar el ritmo hasta hacerlo en carrera. Alternar trote y carrera.

SALTICADO

Avanzando y retrocediendo



Con rotación cadera y cruce de la pierna adelantada. Avanzando y retrocediendo.



Combinar cuatro salticados y ocho carreras.

-Dos saltitos sobre un pie mientras la otra pierna suelta describe un círculo de atrás hacia adelante o

de adelante atrás. Alternar pie.

Combinar con carreras.



PALOMITA

P.I. De pie- Pie izquierdo adelantado sostiene el peso, pie derecho apoyado atrás. Brazos al frente y abajo, cruzados ligeramente.

1-2-Dos pasos de carrera, izquierda y derecha dejando que los brazos se abran a los costados en arco.

3-4-Salticado, dando un paso más con izquierdo y elevando al frente pierna derecha. Flexión tronco al frente; brazos cruzan adelante.

5-6-Salto sobre pie derecho, pierna izquierda extendida naturalmente atrás. Tronco erguido pierna derecha arriba. Brazos en arco a los costados.

7-8-Igual a tres y cuatro.

1-2-Se inicia carrera con pie derecho.

-AVANCE CON EXTENSION DE PIERNAS

P.I. De pie brazos a los costados.

1-Flexión pierna izquierda, elevar rodilla al frente, tomando talón por parte interna con la mano izquierda.

2-Extensión de pierna directamente al frente.

3-4-Saltar pie avanzando dos pasos izquierda y derecha.

1-Flexión brazo izquierdo tomando talón, llevando rodilla bien afuera

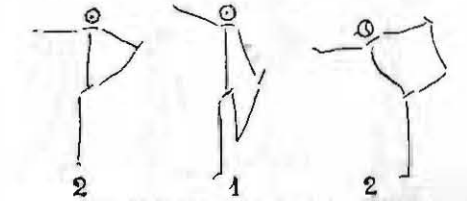
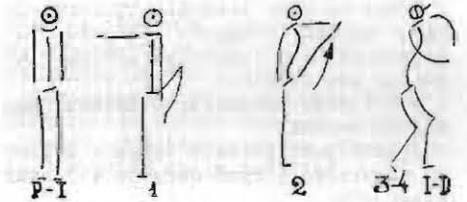
2-Extensión oblicua de pierna.

3-4-Pasos izquierda y derecha en la dirección oblicua que indicaba la pierna.

1-Flexión pierna izquierda hacia atrás tomando el empeine con la mano izquierda.

2-Extensión pierna atrás inclinando tronco adelante, brazos extendidos adelante.

3-4-Paso oblicuo izquierdo, juntar derecho quedando de frente.

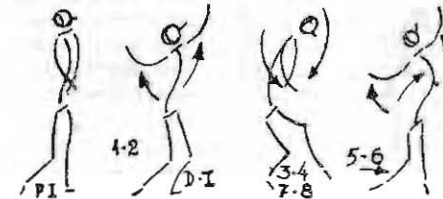


Repetir con pierna derecha.

-AVANCE, RETROCESO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y VUELTAS, localizando en pecho, abdomen y costillas.

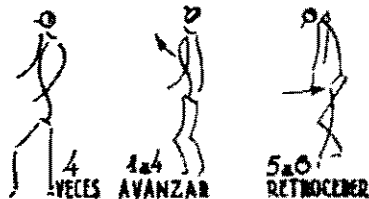
P.I. De pie

1 a 8-cuatro salticados, empezando con apoyo pie izquierdo elevando rodilla derecha.



1-2-3-4-Tres pasos empezando con pie izquierdo y en el cuarto tiempo juntar pie derecho. Impulso en pierna derecha hacia adelante, brazos sueltos.

5-6-7-8-Retroceder tres pasos empezando con pie derecho atrás. En el cuarto tiempo juntar pie izquierdo. Contraer abdomen, impulso hacia atrás.



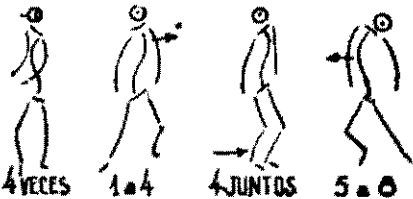
1 a 8-Repetir salticados, vuelve a apoyar primero pie izquierdo.

1-2-3-4-Desplazamiento lateral localizado en coetillas, brazos sueltos.

Pies: un paso lateral izquierdo; 2) Paso derecho cruzando delante izquierdo; 3) Paso izquierdo lateral 4) juntar pie derecho.

5-6-7-8-Desplazamiento lateral hacia la derecha.

Pies: 1) paso costado derecho 2) Cruzo izquierdo 3) Paso derecho 4) juntar izquierdo.

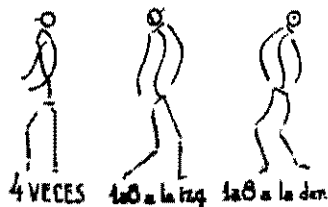


1 a 8-Repetir salticados apoyando primero pie izquierdo.

1 a 8-Vuelta completa hacia la izquierda-Extensión costal, brazos que dan atrás.

1 a 8-Salticados apoyando primero, pie derecho.

1 a 8-Vuelta completa hacia la derecha.



### VALSEADO

a) Caminar con ritmo de vals, acentuar primer tiempo.

b) Valsear avanzando, retrocediendo, dando vueltas.

c) 1-2-3-Vals avanzando 2-2-3-Vuelta completa hacia adelante terminando en la dirección en que se avanzaba para continuar en la misma forma

d) 1-2-3-Vals retrocediendo 2-2-3-vuelta completa hacia atrás.

e) Vals con desplazamientos laterales.

-El primer paso abriendo al costado en diagonal.

-El primer paso cruzando pie por adelante en diagonal.

f) Variaciones con compañeras.

### CAMINAR CON RECHAZO PESO DEL CUERPO AVANZANDO Y RETROCEDIENDO

Localizaciones en cadera y abdomen para el traslado del peso.

P.I.: De pie

1-2-3-pasos izquierdo, derecho, izquierdo al frente con rechazo, pendulando brazos.

4-paso derecho y empuje de esta pierna hacia atrás, que se transmite

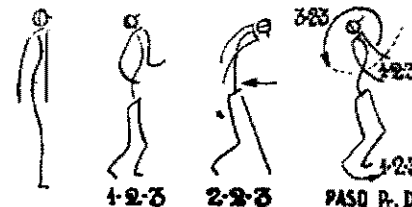
por cadera, contrayendo abdomen para empujar

marcha hacia atrás.



1-2-3-pasos izquierdo, derecho, izquierdo hacia atrás.

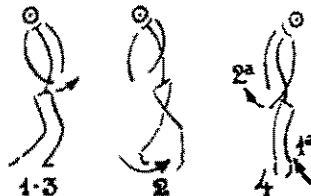
4-paso con pie derecho y empuje de esta pierna adelante que se transmite por cadera y columna para reiniciar la marcha adelante.



### CAMINAR CON RECHAZO EN SENTIDO LATERAL

1-2-3-Pasos laterales 1) izquierdo 2) derecho 3) izquierdo costado. Cadera desplaza a la izquierda 4) juntar pie derecho al izquierdo. Empuje pierna izquierda que se transmite por cadera desplazando el peso a la derecha.

1-2-3-Pasos laterales a la derecha 4) juntar pie izquierdo-empuje derecho.



Los brazos pendulan naturalmente durante todo el movimiento.

### EMPUJE DE CADERA ADELANTE CON MEDIO FONDO

P.I. De pie

1-2-3-Desplazamiento pie al frente en posición de medio fondo. Empuje de cadera adelante - Balanceo brazos al frente.

2-2-3-Balanceo brazos atrás, peso a la pierna derecha, se extiende pierna izquierda. Control pelviano.

3-2-3-Circunducción de brazos atrás hacia adelante y arriba, golpe de manos y elevación de pierna derecha atrás.

### EMPUJE DE CADERA ADELANTE Y CORRIDITA AL FRENTE

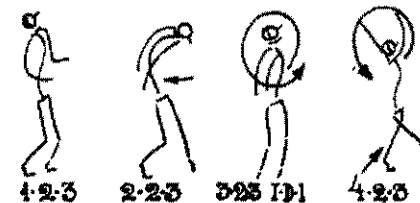
P.I. De pie

1-2-3-igual al ejercicio anterior

2-2-3- " " " "

3-2-3-Tres pasos cortos y rápidos en punta de pie al frente, izquierdo, derecho, izquierdo acompañados de circunducción en brazos de atrás hacia adelante, arriba y atrás.

4-2-3-Salto sobre pie izquierdo y pendulación pierna derecha adelante elevada. Circunducción de brazos en la dirección de la anterior.



1-2-3-Se apoya pie derecho adelante para repetir el ejercicio.

### LATIGO

P.I. De pie (tomando dirección diagonal). Pierna derecha adelante apoyando punta. Peso atrás sobre pie iz

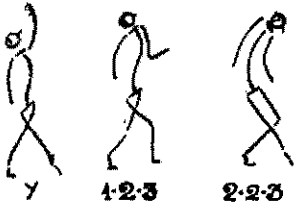
quierdo. Brazo izquierdo abajo y atrás, derecho cae naturalmente. Tronco ligeramente flexionado.

1-2-3-Golpe cadera adelante, peso adelante sobre pie derecho. Balanceo de brazo izquierdo adelante.

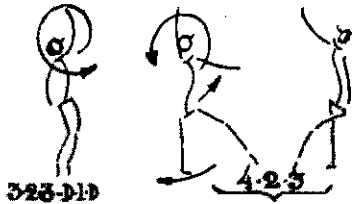
2-2-3-control pelviano, peso sobre pie izquierdo, balanceo brazo izquierdo atrás.

3-2-3-Tres pasos cortos y rápidos derecho, izquierdo, derecho, acompañados de circunducción brazo izquierdo adelante, arriba, atrás.

4-2-3-Salto sobre pie derecho, pendulación de la pierna izquierda que va adelante y cruza hacia la derecha tomando como dirección la diagonal contraria a la segunda circunducción brazo derecho adelante, arriba y atrás.



1-2-3



3-2-3-4-2-3

1-2-3-Se comienza nuevamente el ejercicio con pierna izquierda adelante y balanceo al frente de brazo derecho.

CAMINAR CON ELEVACION DE RODILLAS Y GOLPE

P.I. De pie

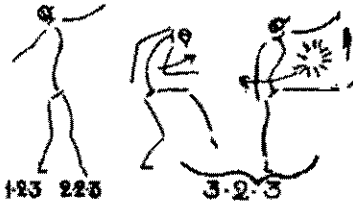
1-2-3-Paso con pie izquierdo

2-2-3-Paso con pie derecho

(ambos con rechazo y pendulación de brazos).

3-2-3-3 Paso con izquierdo flexión de columna y elevación rodilla derecha al frente, 2-3-Extensión pierna derecha adelante que se transmite por cadera y columna hasta la cabeza.

En el primer tiempo de ese compás el brazo izquierdo pendula adelante y el derecho hacia atrás golpeando palmas y extendiéndose el izquierdo hacia arriba en el segundo y tercer tiempo. Derecho va hacia atrás.



1-2-3 2-2-3

3-2-3

1-2-3- Se comienza el movimiento con pie derecho.

SALTO GOLPEANDO AL COSTADO EN EL AIRE

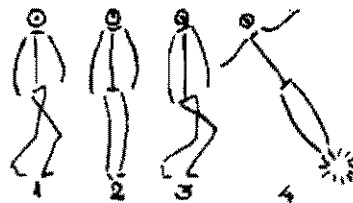
P.I. Pies juntos

1) Paso pie izquierdo cruzando por delante del pie derecho. Flexión rodillas.

2) Paso pie derecho al costado con elevación puntas de pie.

3) Paso pie izquierdo cruzando por delante y elevación pierna derecha al costado con fuerza.

4) Juntar pie izquierdo al derecho en el aire y caer sobre pie izquierdo cediendo rodillas.



1) Se repite al otro lado cruzando pie derecho adelante.

SALTO GRANDE AL FRENTE

P.I. Pies juntos

1-2-3- 1) paso grande pie izquierdo al frente flexionando ligeramente rodillas 2-3) Juntar pie derecho al izquierdo con arrastre y elevación en puntas de pie.

4-5-6- 4) paso con pie izquierdo y fuerte pendulación de la pierna derecha adelante y arriba despegándose del suelo 5-6) caer sobre pie derecho primero, cediendo rodillas.



1-2-3 PASO JUNTO PASO/SALTO 5-6 CAER

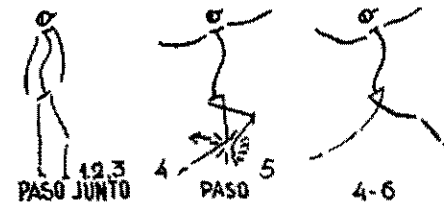
SALTO DE GACELA

P.I. Pies juntos.

1-2-3- 1) Paso grande pie izquierdo al frente flexión ligera rodillas.

2-3) Juntar pie derecho al izquierdo con arrastre y elevación en puntas de pie.

4-5-6- 4) Paso con izquierdo y fuerte pendulación de la pierna derecha adelante y arriba despegándose del suelo 5) flexión pierna derecha tocando con el pie la rodilla izquierda 6) caer sobre pie derecho, cediendo.



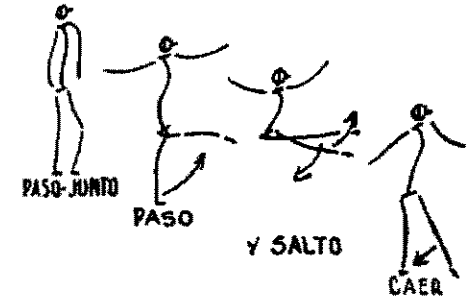
1-2-3 PASO JUNTO PASO 4-6

SALTO DE TIJERA ADELANTE

P.I. Pies juntos.

1-2-3- 1) Paso grande izquierdo al frente, flexión ligera de rodillas 2-3) Juntar pie derecho al izquierdo con arrastre y elevación en puntas de pie.

4-5-6- 4) Paso con pie izquierdo y fuerte pendulación pierna derecha extendida adelante y arriba, despegándose del suelo 5) elevación pierna izquierda adelante y arriba en el momento que derecha baja 6) apoyo pie derecho, cediendo rodillas.



PASO JUNTO PASO Y SALTO CAER

SALTO DE TIJERA ATRAS

La extensión de la pierna se hace atrás, cambiando en la misma forma que el anterior.

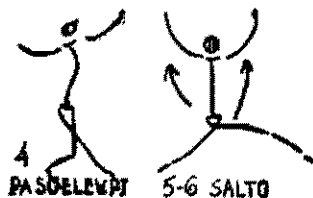
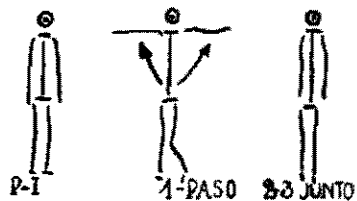
SALTO CON VUELTA

P.I. De pie.

1-2-3- 1) Paso grande con pie izquierdo al frente, flexionando ligeramente rodillas, elevación de brazos, 2-3) Juntar pie derecho al izquierdo con arrastre, terminando en puntas de pie con descenso de los brazos por el costado.

4-5-6- 4) Paso con izquierdo. Elevación de la pierna derecha adelante, despegando pie izquierdo del suelo y haciendo rotar la cadera hacia la

izquierda 5) elevación pierna izquierda atrás completando rotación de tronco 6) caer sobre pie derecho, cediendo.



Todo este movimiento se acompaña con elevación de brazos en arco arriba que ayudan al impulso.

### TRES POSICIONES

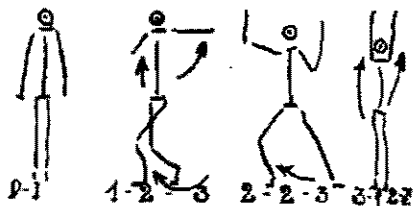
P.I. De pie.

1-2-3-Medio fondo al frente con pie izquierdo adelante, brazo derecho extendido al frente, brazo izquierdo al costado.

2-2-3-Medio fondo lateral derecho. Brazo izquierdo al frente flexionado codo a la altura del hombro antebrazo perpendicular-palma hacia atrás. Brazo derecho al costado flexionado, codo a la altura del hombro, antebrazo perpendicular-palma de la mano hacia el tronco.

3-2-3-Pie izquierdo junto al derecho en puntas de pie, quedando el tronco en dirección diagonal derecha y extendido; los dos brazos extendidos arriba.

1-2-3-Se avanza con pie derecho que se halla más atrás y brazo izquierdo al frente para ir a medio fondo.



### PIES Y PIERNAS

#### SALTITOS DE EXTENSION TOBILLOS

P.I. De pie.

1-2-3-4-Pequeños saltos sobre los dos pies con extensión máxima de tobillos, caer llegando a apoyar talones, flexión ligera rodillas.

El ejercicio anterior acompañado de flexión progresiva de tronco al frente relajando hombros, brazos, cabeza.

P.I. De pie; pero sobre pie izquierdo, pierna derecha flexionada ligeramente atrás.

1-2-Dos pequeños saltos elevándose sobre pie izquierdo, máxima extensión 3-4-Dos saltos sobre pie derecho.

Combinar los dos movimientos anteriores.

1-2-3-4-cuatro saltitos sobre dos pies.

5-6-dos saltitos sobre pie izquierdo.

7-8-dos saltitos sobre pie derecho.

1-2-3-4-cuatro saltitos sobre dos pies.

5-salto avanzando pie izquierdo en dirección diagonal izquierda.

6-salto sobre pie izquierdo, en el lugar.

7-salto avanzando pie derecho en diagonal derecha.

8-salto sobre pie derecho en el lugar.

### SALTO MARCANDO DIRECCIONES

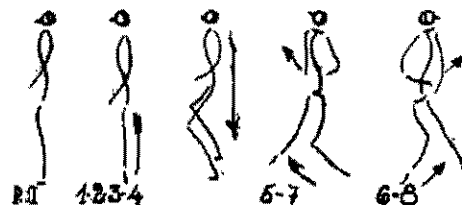
1-2-3-4-cuatro saltos de extensión tobillos en el lugar.

5-salto en diagonal izquierda, brazo derecho marca la dirección.

6-salto en diagonal derecha, brazo izquierdo marca la dirección.

7-igual a cinco.

8-igual a seis.



### SALTITO LLEVANDO TALONES AFUERA Y ADENTRO

1-Saltito llevando talones hacia afuera, puntas adentro con rotación pierna hacia adentro. Propulsión hombros-Rotación brazos adentro.

2-Saltito llevando talones adentro, puntas afuera; rotación piernas afuera. Retracción hombros, rotación brazos afuera.



Los saltos deben efectuarse extendiendo al máximo tobillos y flexionando hasta apoyar talones.

### SALTITO CON ROTACION CADERAS

1-Saltito de extensión tobillos llevando los dos talones hacia la derecha. Rotación cadera derecha adelante. Los brazos se balancean suel-

tos, izquierdo adelante, derecho atrás.

2-Saltito de extensión tobillos, llevando los dos talones hacia la izquierda. Rotación cadera izquierda adelante, brazo derecho adelante, izquierdo atrás.

3-igual a uno.

4-igual a dos.

5-Saltito hacia la derecha, igual a los anteriores pero separando pierna derecha oblicuamente atrás.

6-igual a dos.

7-igual a cinco.

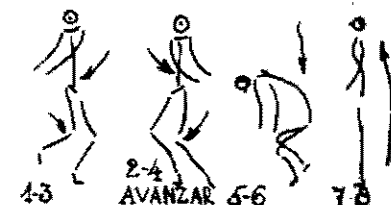
8-igual a dos.



1-2-3-4-Saltitos avanzando derecho izquierdo, derecho, izquierdo, describiendo con la pierna un pequeño círculo al dar cada paso.

5-6-flexión de tronco relajado al frente, juntando los dos pies.

7-8-elevación tronco, volviendo a posición inicial.



### MARINERITO

1-Saltito flexionando tobillo derecho y apoyando talón oblicuamente a la derecha, desplazándose a la izquierda.

2-Saltito con flexión pie derecho que apoya punta cruzando delante de



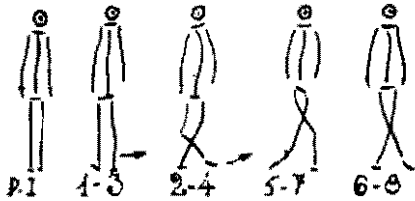
izquierdo, desplazamiento a la izquierda.

- 3-Igual a 1.
- 4-Igual a dos.

5-Extender pie izquierdo que sostenía el peso y flexionar derecho, tomando el peso del cuerpo.

6-Extender pie derecho y flexionar pie izquierdo con cambio de peso.

- 7-Igual a cinco.
- 8-Igual a seis.



#### SALTICADOS Y VUELTAS

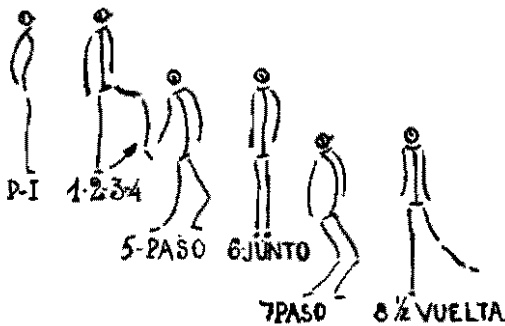
1-2-Salticado sobre pie izquierdo, elevación pierna derecha flexionada al frente.

3-4-Salticado sobre pie derecho, elevación pierna izquierda flexionada al frente.

5-6-Paso izquierdo lateral, juntar pie derecho.

7-8-Paso izquierdo y salto sobre ese pie girando media vuelta pierna derecha atrás.

- 1-2-Salticado sobre pie derecho.



#### Flexión elástica de piernas

-P.I. Pies juntos, brazos a los costados.

1-2-3-Semiflexión y extensión rápida y corta de piernas.

-P.I. Pies juntos, apoyo de punta, brazos naturalmente a los costados.

1-2-3-Semiflexión y extensión rápida y corta de piernas acompañando de ligera flexión y extensión de tobillos.



Variaciones: Alternar el ejercicio con tres pasitos al frente o laterales, previo cruce pierna al frente. Realizarlo aumentando la profundidad en la flexión.

P.I. De pie; pie izquierdo adelantado, brazos a los costados.

1-2-3-Semiflexión y extensión rápida y corta de piernas.



Variaciones: Aumentando la profundidad en la flexión y acompañando con pendulación brazos.

#### Flexión elástica y alternada de piernas.

-P.I. De pie; piernas separadas; brazos a los costados.

1-2-3-Semiflexión y extensión rápida pierna izquierda.

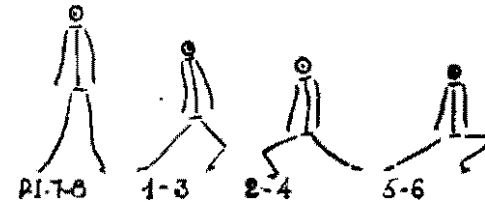
2-2-3-Semiflexión y extensión rápida pierna derecha.

3-2-3-Igual a 1-2-3

4-2-3-Igual a 2-2-3

5-2-3 ; 6-2-3. Flexión profunda pierna izquierda.

7-2-3 ; 8-2-3. Extensión pierna izquierda.



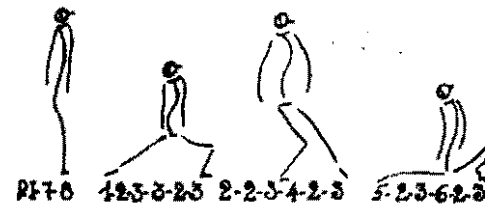
-P.I. De pie, brazos a los costados. 1-2-3-Paso izquierdo al frente con semiflexión y extensión rápida de pierna, pero adelante.

2-2-3-Semiflexión y extensión de pierna derecha que está atrás, peso hacia atrás.

3-2-3-; 4-2-3 Igual 1-2-3 ; 2-2-3

5-2-3-; 6-2-3 Flexión profunda pierna izquierda al frente.

7-2-3-; 8-2-3 Extensión pierna izquierda y paso pierna derecha al frente juntando con pie izquierdo.



-P.I. Pies juntos.

1-2-3 Lateralización pierna izquierda con semiflexión y extensión; tronco queda ligeramente flexionado lateralmente a la derecha.

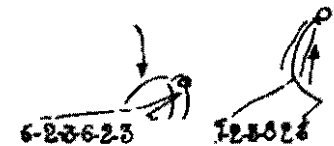
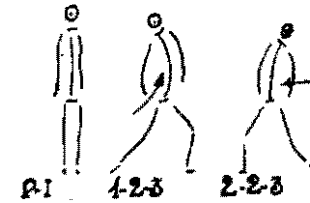
2-2-3 Cambio de paso hacia la derecha con semiflexión y extensión de pierna. Tronco ligeramente flexionado hacia la izquierda.

3-2-3 Paso pie izquierdo lateral izquierdo con semiflexión de rodillas y juntar derecho elevándose en puntas.

4-2-3 Repetir igual 3-2-3.

5-2-3 ; 6-2-3 Paso a la izquierda con flexión profunda de pierna y flexión tronco al frente, brazos caen relajados.

7-2-3- ; 8-2-3 Elevación de tronco juntando pierna derecha que estaba atrás a la izquierda.



#### Flexión alternada de piernas con rotación tronco.

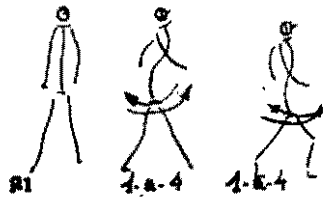
-P.I. Piernas separadas, brazos a los costados.

1-2-3-4 Rotación tórax con acompañamiento de brazos. Piernas extendidas.

5-6-7-8 Rotación tronco con ligera flexión elástica alternada de rodillas.

1-2-3-4 Rotación tronco aumentando la profundidad en las flexiones.

5-6-7-8 Rotación tronco con máxima flexión piernas.



-P.I. Pie izquierdo adelante sosteniendo un peso, derecho atrás y a la derecha en punta. Brazos al frente.

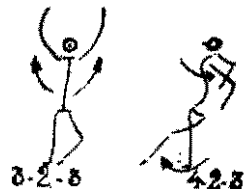
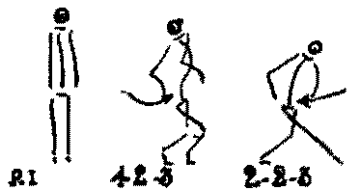
1-2-3 Pendulación de la pierna derecha oblicuamente al frente y a la izquierda. Balanceo de brazos atrás.

2-2-3 Impulso de cadera adelante y flexión elástica de pierna derecha que queda cruzada adelante. Balanceo de los brazos al frente.

3-2-3 Control pelviano, peso se traslada a la pierna izquierda y balanceo brazos atrás.

4-2-3 Impulso cadera, flexión elástica pierna derecha, elevación pierna izquierda atrás; balanceo brazos al frente.

1-2-3 Se reinicia el movimiento balanceando al frente pierna izquierda



### Relajamiento piernas

-P.I. Acostada, manos debajo de glúteos; piernas extendidas arriba.

1-2-3 Dejar caer pierna izquierda relajada.

2-2-3 Dejar caer pierna derecha relajada.

3-2-3 Extender pierna izquierda arriba.

4-2-3 Extender pierna derecha arriba.

5-2-3 ; 6-2-3 Relajar dos piernas juntas.

7-2-3 ; 8-2-3 Extensión dos piernas arriba.

-P.I. Piernas extendidas sobre puntas de pie.

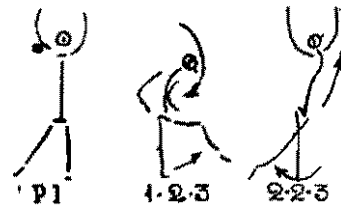
1-2-3 aflojar piernas y dejarse caer a posición de cuclillas; apoyo de manos en el suelo.

2-2-3 Extensión.

### Balancesos de piernas

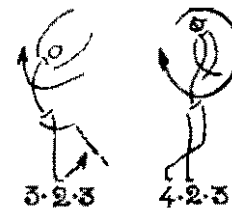
#### Antero posterior

-P.I. Pie izquierdo adelante sostiene peso. Derecho atrás en punta. Brazos al frente.



1-2-3 Balanceo pierna derecha al frente, relajada, rodilla sin tensión, tobillo extendido naturalmente, semiflexión elástica de pierna izquierda. Se acompaña de balanceo brazos atrás y ligera flexión tronco al frente.

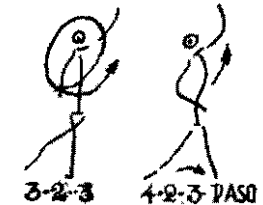
2-2-3 Balanceo pierna derecha atrás que cae por su propio peso yendo por el impulso a extenderse naturalmente atrás, semiflexión elástica pierna izquierda. Balanceo brazos al frente y arriba.



3-2-3 Balanceo pierna derecha al frente; circunducción. Brazos adelante, abajo, atrás y arriba.

4-2-3 Paso pie derecho al frente, elevación pierna izquierda atrás; circunducción de brazos adelante, abajo atrás y arriba.

4-2-3 Apoyo pie izquierdo dando peso lateral izquierdo y llevando pierna derecha obliqua atrás. Continuar circunducción de brazos que van con balanceo por abajo hacia izquierda y arriba.



### BALANCEO EN OCHO CON ROTACION CADERAS

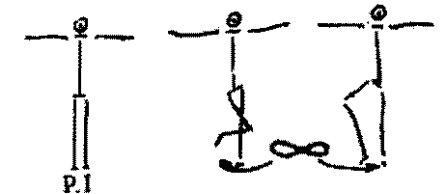
-P.I. Pie izquierdo oblicuamente atrás con apoyo de punta. Brazos a los costados en arco.

1-2-3 Rotación cadera izquierda al frente con balanceo pierna izquierda oblicuamente a la derecha y luego abriendo lateralmente.

2-2-3 Rotación cadera izquierda hacia atrás, balanceo de pierna izquierda hacia atrás y derecha abriendo luego lateralmente.

3-2-3 Igual a 1-2-3

4-2-3 Paso pie izquierdo oblicuamente al frente y a la izquierda.



### LATERAL

-P.I. Pie derecho sostiene el peso del cuerpo, pie izquierdo en punta al costado; brazos oblicuos arriba y a la derecha.

1-2-3 Balanceo pierna izquierda relajada al frente y oblicuamente a la derecha. Balanceo de brazos hasta quedar oblicuos a la izquierda y atrás.

Ligera flexión tronco lateral derecha.

2-2-3 Balanceo pierna izquierda oblicuamente hacia la izquierda y atrás. Balanceo brazos hasta oblicuos arriba y derecha. Extensión costal derecha.



3-2-3 Vuelta de pierna izquierda comienza cruzando por delante de la derecha en esa dirección para luego abrirse describiendo un círculo. Circunducción brazos hacia abajo, a la izquierda y arriba.

### BRAZOS Y HOMBROS

-P.I. De pie. Relajamiento de brazos desde cualquier posición. Dejar caer los brazos por su propio peso.

