

Foel
371.7



ministerio
de
educación
y
justicia

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



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

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

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.

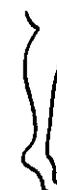


Caminar con circunducciones de brazos adelante y atrás.

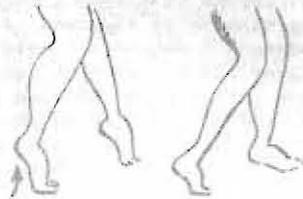
Caminar en puntas de pie.

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 brazo 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 punta atrás. Brazos al frente y abajo, cruzados ligeramente.

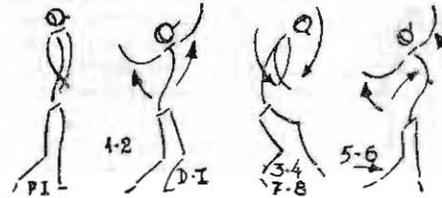
1-2-Dos pasos de carrera, izquierda y derecha dejando que los brazos se abran a los costados en arco.

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

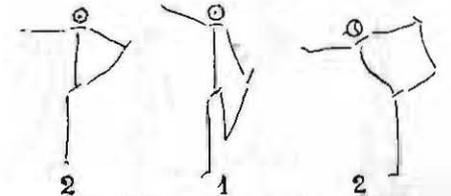
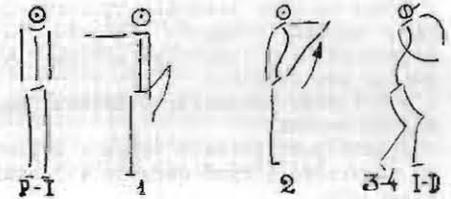
2-Extensión oblicua de pierna.

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.

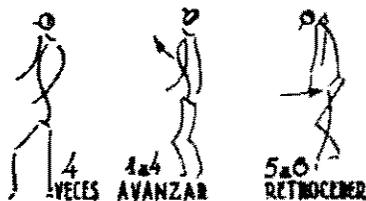
-AVANCE, RETROCESO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y VUELTAS, localizando en pecho, abdomen y costillas.

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.



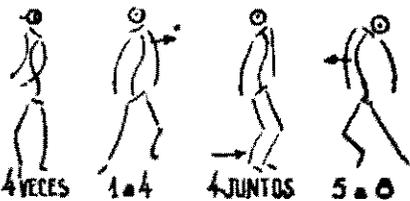
1 a 8-Repetir salticados, vuelve a apoyar primero pie izquierdo.

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.

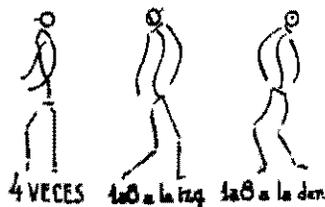


1 a 8-Repetir salticados apoyando primero pie izquierdo.

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.

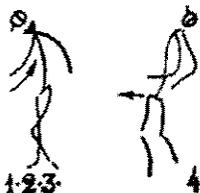
CAMINAR CON RECHAZO PESO DEL CUERPO AVANZANDO Y RETROCEDIENDO

Localizaciones en cadera y abdomen para el traslado del peso.

P.I.: De pie

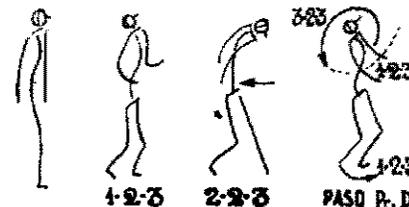
1-2-3-pasos izquierdo, derecho, izquierdo al frente con rechazo, pendulando brazos.

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.

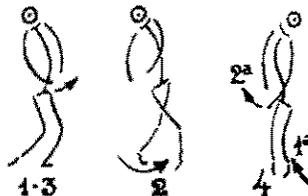
4-paso con pie derecho y empuje de esta pierna adelante que se transmite por cadera y columna para reiniciar la marcha adelante.



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

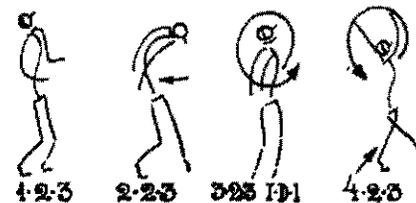
P.I. De pie

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

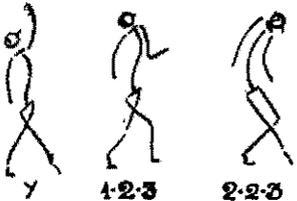
quierdo. Brazo izquierdo abajo y atrás, derecho cae naturalmente. Tronco ligeramente flexionado.

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

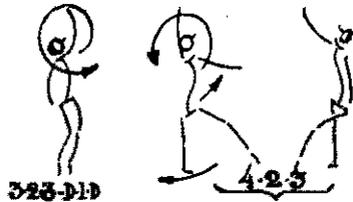
2-2-3-control pelviano, peso sobre pie izquierdo, balanceo brazo izquierdo atrás.

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



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

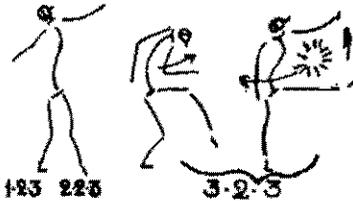
1-2-3-Paso con pie izquierdo

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

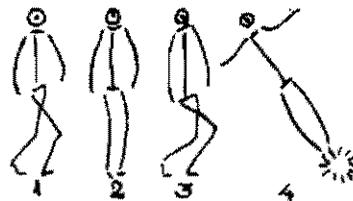
P.I. Pies juntos

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

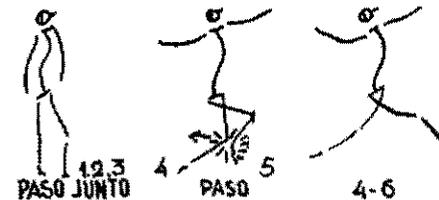
SALTO DE GACELA

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.



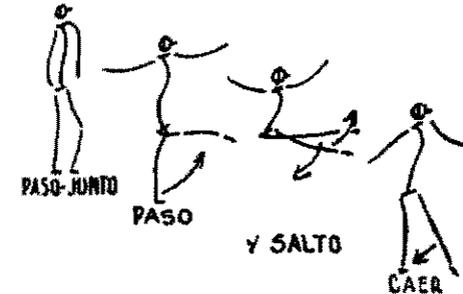
1-2-3 PASO JUNTO PASO 4-6

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.

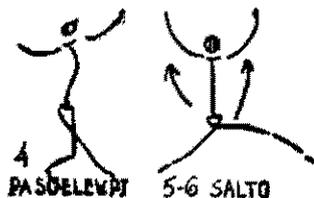
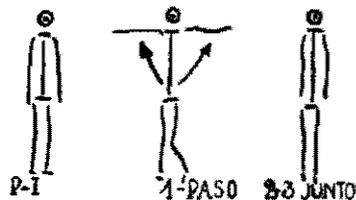
SALTO CON VUELTA

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 completado 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

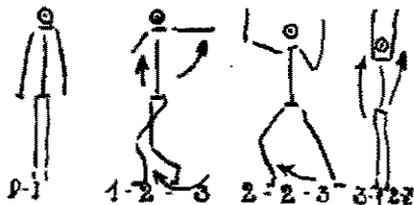
P.I. De pie.

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.

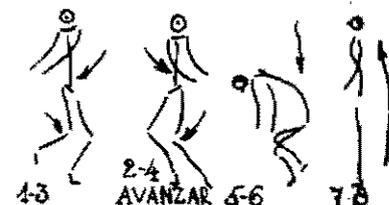
8-igual a dos.



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

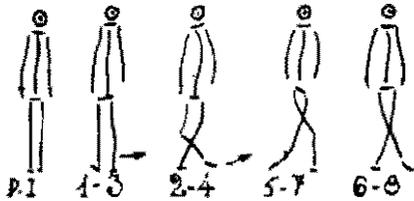
izquierdo, desplazamiento a la izquierda.

- 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

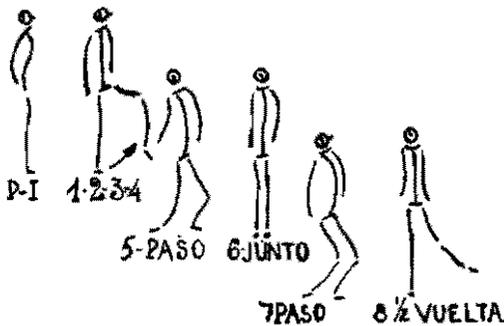
1-2-Salticado sobre pie izquierdo, elevación pierna derecha flexionada al frente.

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.

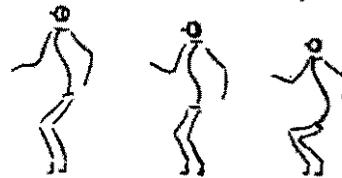
1-2-3-Semiflexión y extensión rápida y corta de piernas acompañando de ligera flexión y extensión de tobillos.



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.

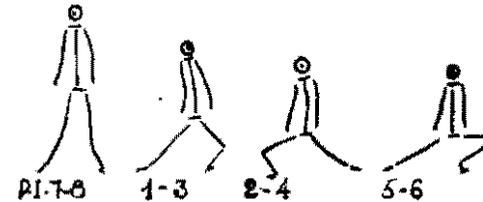
2-2-3-Semiflexión y extensión rápida pierna derecha.

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.

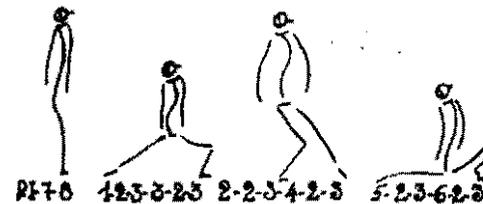
1-2-3-Paso izquierdo al frente con semiflexión y extensión rápida de pierna, pero adelante.

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.

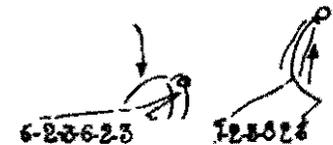
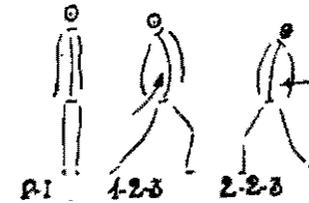
2-2-3 Cambio de paso hacia la derecha con semiflexión y extensión de pierna. Tronco ligeramente flexionado hacia la izquierda.

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 ligera 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.

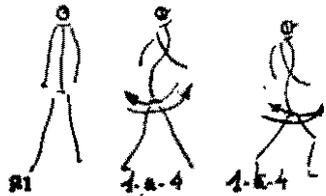
-P.I. Piernas separadas, brazos a los costados.

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.

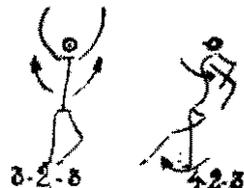
1-2-3 Pendulación de la pierna derecha oblicuamente al frente y a la izquierda. Balanceo de brazos atrás.

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.

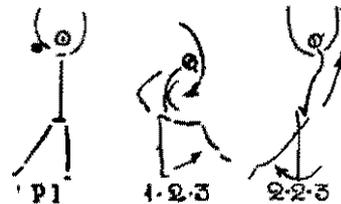
1-2-3 aflojar piernas y dejarse caer a posición de cuclillas; apoyo de manos en el suelo.

2-2-3 Extensión.

Balancesos de piernas

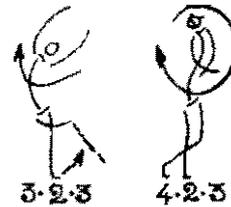
Antero posterior

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



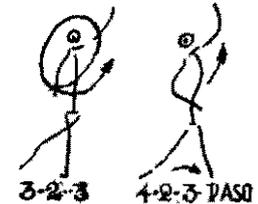
1-2-3 Balanceo pierna derecha al frente, relajada, rodilla sin tensión, tobillo extendido naturalmente, semiflexión elástica de pierna izquierda. Se acompaña de balanceo brazos atrás y ligera flexión tronco al frente.

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.



BALANCEO EN OCHO CON ROTACION CADERAS

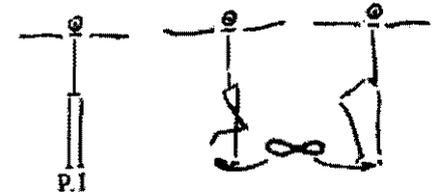
-P.I. Pie izquierdo oblicuamente atrás con apoyo de punta. Brazos a los costados en arco.

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.



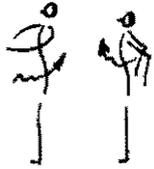
BRAZOS Y HOMBROS

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

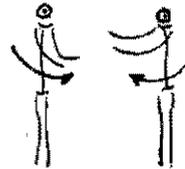


-P.I. De pie. Elevación lenta de brazos por el frente o por los costados, sintiendo el peso de los mismos. Dejarlos caer por su propio peso.

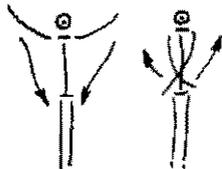
-P.I. De pie. Brazos al frente.
1-2-3 Balanceo de brazos hacia atrás, dejando actuar el peso de los mismos en la caída y aprovechando el impulso para subir.
Dejar que se extiendan y flexionen naturalmente durante el movimiento.
2-2-3 Balanceo de brazos adelante.



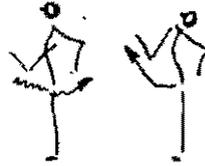
-P.I. De pie. Brazos a la izquierda
1-2-3 Balanceo de brazos a la derecha.
2-2-3 Balanceo de brazos a la izquierda.



-P.I. De pie. Brazos abiertos lateralmente.
1-2-3 Dejar caer brazos y cruzarse naturalmente adelante.
2-2-3 Abrir brazos.



-P.I. De pie. Brazo izquierdo adelante, derecho atrás
1-2-3 Pendulación de brazo izquierdo atrás y derecho adelante.
2-2-3 Alternar.

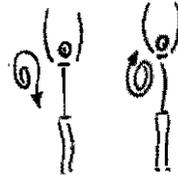


CIRCUNDUCCIONES DE BRAZOS

Sentido antero-posterior

-P.I. De pie.

- Brazos hacia adelante o atrás.
- Alternada.
- En sentido inverso.



Sentido lateral

- De uno o dos brazos.
- En sentido inverso.



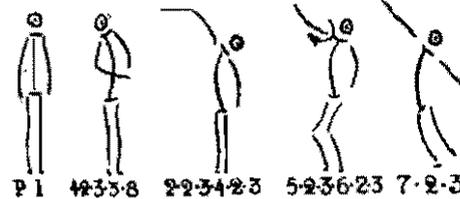
Variaciones: Acompañar todos los balanceos en flexiones elásticas de piernas.

Combinar los distintos balanceos.
-P.I. De pie o sentadas piernas cruzadas.

Elevación, descenso, propulsión rotación y circunducciones de hombros.
-P.I. De pie, brazo derecho al costado.

1-2-3 Relajar brazo derecho, dejándolo caer por su propio peso.

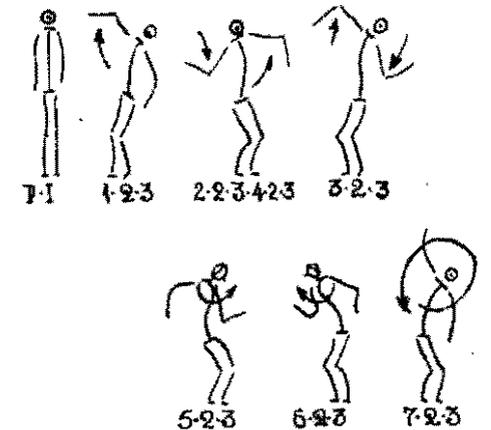
2-2-3 Elevación de brazo por el costado, iniciándola en el hombro continúa a codo y mano.
3-2-3 Relajar
4-2-3 Elevar brazo derecho
5-2-3 ; 6-2-3 Dos circunducciones entrando y sacando, hombro derecho. Relajar y extender el brazo acompañando el movimiento.
7-2-3 Circunducción hombro derecho y extensión total hasta puntas de pie dando previamente un pequeño paso lateral derecho.
8-2-3 Relajamiento brazo y tronco que se flexiona ligeramente a la derecha. Se lateraliza brazo izquierdo para comenzar al otro lado.



HONOLULU

-P.I. De pie.

1-2-3 Elevación de brazo izquierdo localizada en hombro.
2-2-3 Elevación de brazo derecho localizada en hombro, descenso del brazo izquierdo localizada en hombro
3-2-3 Igual a 1-2-3
4-2-3 Igual a 2-2-3
5-2-3 Torsión de tronco llevando hombro izquierdo adelante; pronación brazo izquierdo.
6-2-3 Torsión de tronco llevando hombro derecho adelante; pronación brazo derecho.
7-2-3 Torsión de tronco, hombro izquierdo adelante, circunducción brazo izquierdo hacia la derecha, izquierda, arriba y abajo.



HORIZONTAL

-P.I. De pie. Piernas ligeramente separadas.
1-2 Torsión tronco a la izquierda impulso pecho adelante.
Brazo derecho extendido lateralmente a la altura del hombro. Peso sobre pie izquierdo.

3-4 Torsión tronco a la derecha y atrás; impulso hombro derecho hacia atrás. Brazo derecho se flexiona ligeramente manteniéndose a la altura del hombro.

Peso sobre pie derecho.
5-6 Igual a 1-2.
7 Empuje de hombro derecho hacia la derecha y abajo arrastrando el tronco que se flexiona lateralmente. Peso sobre pie derecho.

8 Volver peso al pie izquierdo. Se repite empezando con brazo izquierdo.



TRONCO

Relajamiento de tronco

-P.I. De pie. Piernas juntas o separadas. Tronco inclinado al frente en posición angular. Brazos a los costados.

1-2-3 Dejar caer el tronco flexionado al frente, relajando cabeza, hombros y brazos. Piernas se mantienen extendidas.

4-5-6 Volver a la posición inicial colocando vertebra por vertebra.

En la posición de relajamiento comprobar el mismo con ayuda de un auxiliar o moviendo hombros y caderas.



-P.I. De pie. Piernas separadas, tronco flexionado al frente relajado. Balancear el tronco de un costado al otro con impulsos cada vez mayores, disminuyendo luego en forma progresiva hasta terminar en P.I.



-P.I. De pie. Piernas separadas, brazos a los costados. Tronco inclinado al frente en posición angular.

1-2-3 Flexionar y extender el tronco volviendo a la posición angular en forma continuada. Los brazos se dejan caer por su propio peso cruzándose y abriéndose al subir el tronco.



-P.I. De pie.
1-2-3 Flexionar tronco relajado al frente; cabeza, hombros y brazos sueltos. Piernas semiflexionadas. Peso del cuerpo cae en el centro de la base.

2-2-3 Volver a posición inicial colocando vertebra por vertebra e iniciando en contracción abdominal.



-P.I. Piernas separadas.
Dejar caer tronco relajado al frente, a los costados y atrás, piernas semiflexionadas. Peso centro de la base.



Relajamiento total

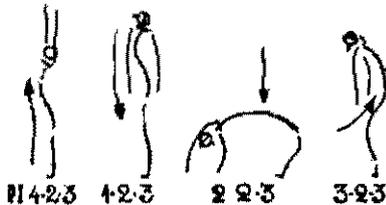
-P.I. De pie. Extensión total tronco, brazos arriba, apoyo sobre puntas de pie.

1-2-3 Dejar caer brazos, apoyar talones.

2-2-3 ; 2-2 Dejar tronco relajado al frente. 3-Elevar en puntas de pie control pelviano.

3-2-3 Aflojar piernas dejándose caer en cuclillas.

4-2-3 Extensión total a P.I.



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

1-2-3-4 Balanceo de brazos en sentido lateral. Piernas extendidas.

1-2-3-4 Continuar balanceo aflojando todo tronco. Piernas extendidas.

1-2-3-4 Continuar balanceo aflojando todo tronco. Piernas extendidas.



1-2-3-4 Continuar balanceo aflojando todo tronco y flexiones elásticas y alternada de piernas.

-P.I. Piernas juntas; brazos al frente.

1-2-3-4. Balanceo brazos en sentido antero posterior.

1-2-3-4 Continuar balanceo aflojando pecho.

1-2-3-4 Continuar balanceo aflojando todo tronco.



1-2-3-4 Continuar balanceo aflojando todo tronco y acompañando de flexión elástica de piernas.

Variaciones:

-P.I. De pie, Brazos al frente.

1-2-3 Flexión tronco al frente con balanceo brazos atrás, flexión elástica de piernas.

2-2-3 Flexión tronco al frente con balanceo de brazos al frente, flexión elástica de piernas.

3-2-3 Circunducción brazos atrás.

4-2-3 Circunducción brazos atrás con extensión dorsal.

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

1-2-3-4 Balanceo de brazos cruzándolos al frente y abriéndolos a los costados.

1-2-3-4 Continuar balanceo anterior aflojando pecho.

1-2-3-4 Continuar balanceo anterior aflojando todo el tronco.



1-2-3-4 Continuar balanceo anterior aflojando todo el tronco, y acompañando con flexión elástica de rodillas.

Variaciones:

-P.I. De pie, brazos a los costados

1-2-3 Balanceo de brazos cruzándolos al frente, semiflexión elástica de piernas.

2-2-3 Balanceo de brazos separándolos a los costados, semiflexión elástica de piernas.

3-2-3 Flexión profunda de tronco al frente, brazos caen y se cruzan abajo. Piernas extendidas.

4-2-3 Flexión de tronco y rebote. volviendo a P.I. Brazos a los costados.

-P.I. De pie. Brazo izquierdo adelante, derecho atrás.

1-2-3-4 Pendulación alternada de brazos en sentido antero-posterior.

1-2-3-4 Pendulación aflojando pecho.

1-2-3-4 Pendulación aflojando todo tronco.



1-2-3-4 Pendulación aflojando todo tronco con flexión elástica de rodillas.

Variaciones:

Balanceo anterior acompañado de flexión elástica de piernas en forma progresiva, aumentando profundidad de la misma y de la flexión de tronco.

-P.I. De pie. Brazo izquierdo adelante, derecho atrás.

1-2-3 Tres semiflexiones elásticas

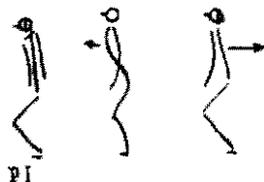
2-2-3 de piernas con pendulación de

3-2-3 brazos.

4-2-3 Extensión piernas y flexión tronco al frente golpeando con mano derecha en el suelo.

LOCALIZACIONES ANTERO-POSTERIORES.

-P.I. De pie. Rodillas semiflexionadas. Control pelviano.
1-2-3 Elevar pecho y
2-2-3 Relajar. Efectuarlos en forma continuada.



La misma localización en posición sentada, piernas cruzadas o separadas o bien en posición arrodillada sentada en talones.

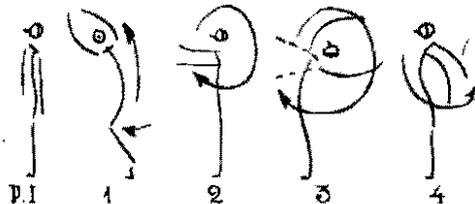
-P.I. De pie. Rodillas semiflexionadas.
1-2-3 Control pelviano contrayendo glúteos y abdomen en forma continuada.
2-2-3 Cadera atrás.



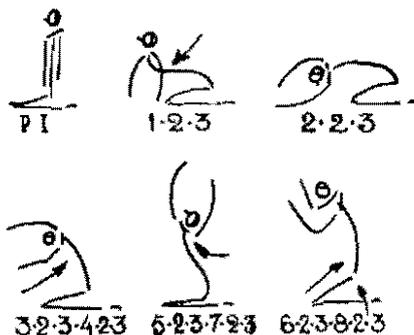
Hacerlo en posición acostada de cúbito dorsal; posición arrodillada y de banco.

-P.I. De pie. Brazos al frente.
1-2-3 Balanceo de brazos abajo y a
trás.
2-2-3 Continuar circunducción brazos por atrás hacia arriba y terminando en arco sobre la cabeza; Control pelviano. Rodillas semiflexionadas. Pies en punta.
3-2-3 Apoyar talones, brazos vuelven por atrás al frente.

4-2-3 Continuar circunducción arriba, atrás, abajo y al frente con extensión dorsal.



-P.I. Arrodillada, sentada en talones.
1-2-3 Flexionar tronco al frente, pecho adelante.
2-2-3 Volver a P.I. contrayendo abdomen.
3-2-3 Elevar pecho con elevación brazos por el costado.
4-2-3 Control pelviano, flexión brazos por el frente a P.I.



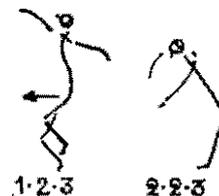
MOVILIDAD DE COLUMNA

-P.I. De pie. Cabeza abajo, pecho hundido, control pelviano (cadera ligeramente adelante) piernas semiflexionadas.
1-2-3 Llevar cadera hacia atrás, movimiento que se transmite por la columna llegando a extenderse y terminando con elevación cabeza.

2-2-3 Volver a P.I. empezando con el movimiento de cadera adelante que se transmite y termina con flexión.



-P.I. Pies juntos, brazos a los codos-cabeza elevada, espalda recta.
1-2-3 Llevar en forma conducida cadera adelante, adelantando y flexionando ligeramente rodillas y elevándose en puntas de pie.
2-2-3 Llevar caderas atrás con apoyo de talones, extensión piernas.



-P.I. Acostada, piernas flexionadas, rodillas juntas pies separados tomando tobillos.
1-2-3 Elevación cadera, llevando los pies lo más cerca posible del tronco.
2-2-3 Volver a P.I. Realizarlo desde la posición de sentada tobillos tomados. Al acostarse ir directamente a la posición.



-P.I. Acostada, piernas flexionadas.
1-2-3 Elevación caderas llevando pies lo más cerca posible del tronco. Elevación de brazos por el frente.

2-2-3 Bajar cadera contrayendo abdomen y flexionando brazos por el frente a P.I.

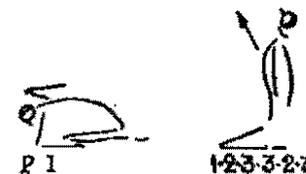


-P.I. Sentada, manos apoyadas atrás en el suelo cerca de caderas.
1-Elevación caderas quedando el cuerpo en una sola línea desde cabeza a pies.
2-Descender.
3- Igual a uno, elevando pierna izquierda flexionada.
4-P.I.
Se repite con elevación de la pierna derecha.



P.I. Arrodillada sentada en talones tronco inclinado al frente brazos atrás.

1-2-3 Elevar tronco contrayendo abdomen y apoyo manos atrás de caderas



2-2-3 Elevación caderas y extensión pierna izquierda.

3-2-3 Flexión pierna y apoyo de rodilla en el suelo.

4-2-3 Flexión tronco al frente, volviendo a posición inicial.



P.I. Elevación cadera y movilidad columna-Oruga.

Arrodillada, sentada en talones, tronco flexionado al frente, brazos atrás.

1-2-3 Elevación tronco, contrayendo abdomen.

2-2-3 Caderas arriba, elevándose de talones.

3-2-3 Caderas atrás, inclinación tronco adelante, pecho adelante.

4-2-3 Brazos al frente.

5-2-3 Elevarse de los talones arqueando columna hacia arriba contrayendo abdomen y glúteos, pecho adentro; desplazamiento del tronco hacia adelante hasta apoyar caderas en el suelo.

6-2-3 Desplazamiento caderas hacia atrás y arriba, dejando el pecho en el suelo.

7-2-3 y 8-2-3-Movimiento de columna inverso, volviendo a posición inicial



EXTENSION TOTAL

P.I. De pie, brazos a los costados
a) Llevar rodillas adelante, flexionar ligeramente y elevarse en puntas de pie.

Volver a P.I.

b) Llevar rodillas adelante, cadera adelante y volver a P.I.

c) Dejar que se extienda todo el tronco transmitiéndose el impulso como onda desde cadera a cintura, pecho y cabeza.



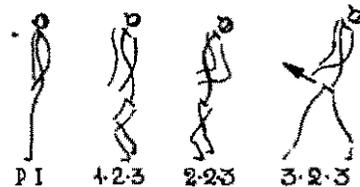
P.I. De pie, brazos al frente.

1-2-3 Tres balanceos en sentido anterior posterior comenzando hacia atrás.

2-2-3 y 3-2-3 de flexión elástica de piernas.

4-2-3 Golpe de cadera adelante seguida de balanceo de brazos al frente.

Dar un pequeño paso como consecuencia del impulso.



P.I. De pie, brazo izquierdo al frente, derecho atrás.

1-2-3 Pendulación de brazos cambiando izquierdo atrás y derecho al frente, flexión elástica de piernas.

2-2-3 Pendulación en sentido inverso a la anterior, flexión elástica de piernas.

3-2-3 Golpe de cadera adelante, pequeño paso izquierdo adelante, pendulación brazo derecho al frente.

4-2-3 Comenzar juntando el pie derecho al izquierdo que está adelantado y balanceo brazo izquierdo adelante.



P.I. De pie, brazo arriba.

1-2-3 Flexión tronco relajado al frente, balanceo brazos atrás.

2-2-3 Extensión tronco, comienza flexionando rodillas e impulso cadera adelante y arriba.



P.I. De pie, brazos al frente.

1-2-3 Circunducción de brazos abajo, atrás y arriba con extensión de sal.

2-2-3 Caer tronco flexionado al frente, piernas flexionadas golpe de manos en el suelo.

3-2-3 Golpe de palmas en los muslos, impulso cadera adelante. Extensión tronco.



PECHO - CADERA

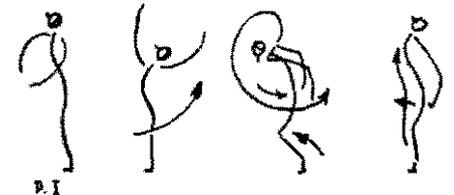
P.I. De pie, brazos al frente.

1-2-3 Circunducción de brazos abajo, atrás y arriba con elevación de pecho.

2-2-3 Dejar caer brazos por el frente, relajar el tronco.

3-2-3 Extensión columna empezando, con impulso cadera adelante, mantener brazos atrás.

4-2-3 Relajar tronco balanceo de brazos al frente.



MOVILIDAD DE COLUMNA Y EMPUJE DE CADERAS

P.I. De pie, cabeza abajo, pecho hundido, control pelviano, piernas semiflexionadas.

1-2-3- Paso lateral con pie derecho girando 90° cambiando de frente, extensión tronco con elevación de brazos por los costados.

2-2-3- control pelviano, hundiendo pecho y flexionando los brazos por el frente.

3-2-3-Cadera atrás extendiendo columna y abriendo brazos por los costados.

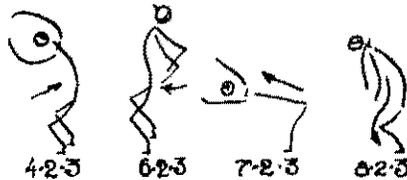
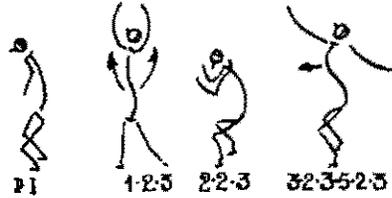
4-2-3-Cadera adelante, brazos cruzan adelante.

5-2-3-Cadera atrás, brazos abren a los costados bajan y van adelante.

6-2-3-Golpe cadera adelante, brazos bajan y van adelante.

7-2-3- Extensión columna en posición de tronco inclinado al frente.

8-2-3- Flexión tronco relajado al frente.



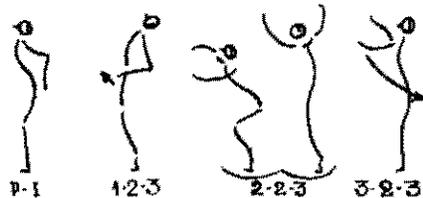
MOVILIDAD DE COLUMNA-IMPULSO EN SENTIDO INVERSO

P.I. De pie, brazos atrás.

1-2-3-Golpe de cadera adelante y balanceo de brazos adelante.

2-2-3-Dejar brazos al frente, empuje de cadera atrás dejando que el movimiento se transmita y flexione columna y cabeza.

3-2-3-Balanceo de brazos hacia atrás.

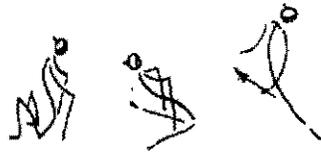


ELEVACION DE CUERPO DESDE POSICION SENTADA A POSICION DE PIE CON IMPULSO DE CADERA

a) con auxiliar.



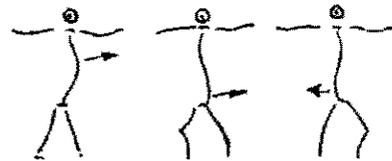
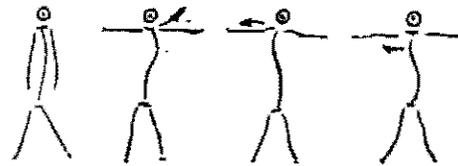
b) sin auxiliar.



TRABAJO DE TRONCO, EN SENTIDO LATERAL

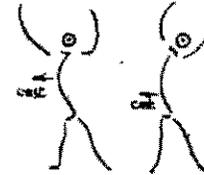
P.I. De pie, piernas separadas, brazos a los costados.

Localizaciones desplazando lateralmente hombros, tórax y caderas.



P.I. De pie, piernas separadas, brazos arriba o al frente.

Extensiones laterales localizadas en cadera, cintura y costillas desplazando el peso del cuerpo de un pie a otro.



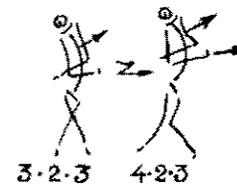
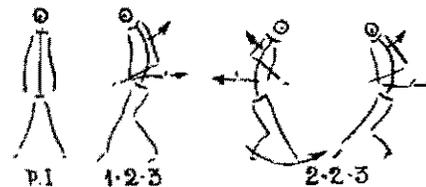
LATERAL LOCALIZADO EN COSTILLAS

P.I. De pie, piernas ligeramente separadas.

1-2-3-Extensión costal izquierda; brazo izquierdo relajado al frente a la altura del hombro; brazo derecho flexionado a la altura de la cintura empuje hacia la izquierda de palma derecha. Peso sobre pie izquierdo.

2-2-3-Extensión costal derecha, movimiento de brazos inverso, peso sobre pie derecho.

3-2-3- 3-2- Extensión igual a 1-2-3- 3) cruce pierna derecha por adelante de la izquierda tomando paso.



4-2-3-Extensión costal izquierda igual a 1-2-3- pie izquierdo toma paso al costado.

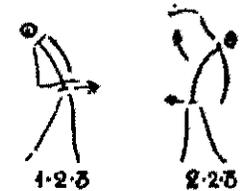
1-2-3- Empezar a la derecha.

LATERAL LOCALIZADA EN CADERA

P.I. De pie, brazo derecho al costado. Paso pie izquierdo al costado

1-2-3-Extensión lateral tronco, con empuje de cadera hacia la izquierda balanceo del brazo derecho a la izquierda.

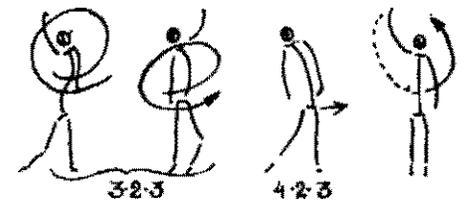
2-2-3-Extensión lateral con empuje cadera hacia la derecha, balanceo de brazo derecho hacia la derecha.



3-2-3- Golpe de cadera hacia la izquierda-GIRO 180° sobre pie izquierdo desplazando pie derecho para adelante, brazo derecho se impulsa fuertemente a la izquierda y arriba para ayudar al giro.

4-2-3-Apoyo de pie derecho al costado, empuje de cadera a la derecha, brazo derecho baja hacia la derecha, brazo izquierdo inicia circunducción por la derecha, arriba e izquierda.

En el tercer tiempo de este compás se junta pie izquierdo al derecho.



FLEXIONES Y EXTENSIONES COSTALES

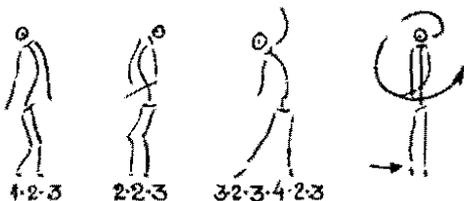
P.I. De pie.

1-2-3- y 2-2-3- Flexiones laterales a izquierda y derecha.

3-2-3- Extensión costal derecha, desplazando pie derecho al costado y juntando izquierdo en el tercer tiempo. Circunducción brazo derecho a la derecha, arriba e izquierda.

4-2-3- igual a tres dos tres.

1-2-3- comenzar flexión a la derecha.



CIRCUNDUCCIONES DE TRONCO

CADERA

P.I. De pie, brazos al frente, piernas ligeramente flexionadas.

Llevar en forma conducida la cadera hacia atrás, costado izquierdo, adelante y costado derecho.

Cambios de dirección y velocidad.

Se puede fijar al tórax, tomando hombros con las manos.



VARIACIONES

En posición sentada y acostada.

TORAX

P.I. De pie, piernas ligeramente flexionadas, manos en cadera fijando cadera.

Llevar en forma conducida tórax hacia adelante, costado derecho, atrás, costado derecho.



VARIACIONES

Realizarlo en posición sentada.

CIRCUNDUCCION TRONCO

P.I. Piernas separadas, rodillas semiflexionadas, brazos caídos.

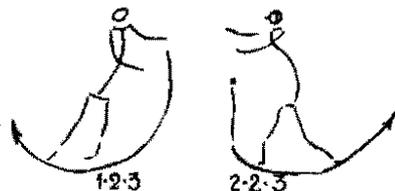
Circunducción de tronco relajado, dejándolo caer al frente costado izquierdo, atrás y costado derecho.



P.I. De pie, piernas separadas, brazos a la izquierda, peso sobre el pie izquierdo.

1-2-3- Flexión tronco al frente con balanceo de brazos a la derecha; flexión elástica de rodilla derecha.

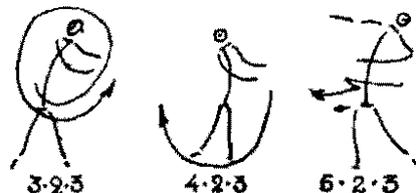
2-2-3- Circunducción de tronco empezando a la izquierda.



3-2-3- Atrás, derecha, abajo e izquierda. Brazos describen un círculo y terminan a la izquierda.

4-2-3 Igual a 1-2-3

5-2-3 Elevación de tronco y golpe de cadera a la derecha.



CIRCUNDUCCION Y TORSION TRONCO

P.I. Piernas ligeramente separadas. Tronco rotado a la derecha, peso sobre el pie derecho -brazo izquierdo flexionado al frente a la altura del hombro- brazo derecho caído.

1-2-3 Rotación tronco a la izquierda impulsando hacia adelante, hombro derecho.

2-2-3- 3-2-3- Circunducción tronco brazo derecho describe un círculo yendo a la izquierda, atrás, derecha y adelante.

4-2-3 Volver a posición inicial, quedando brazo derecho flexionado adelante, tronco rotado a la izquierda.



TRABAJO DE TRONCO EN MOVIMIENTO DE TORSION

TORSION TORAX ATRAS POR IMPULSO DE BRAZOS

P.I. Pie izquierdo apoyado, cadera al costado en punta y brazo a la izquierda.

1-2- Balanceo de brazos a la derecha y atrás rotando tronco, peso del cuerpo pasa al pie derecho.

3-4 Golpe de manos y extensión total de tronco rotado.



ROTACION DE CADERA CON IMPULSO HACIA ADELANTE

P.I. Piernas separadas, peso sobre pie derecho; brazos oblicuos a la derecha y abajo.

1-2-3 Golpe de cadera derecha adelante y a la izquierda rotando e impulsando los brazos arriba.



ROTACION CADERA Y FLEXION DE TRONCO.

P.I. De pie, piernas separadas.

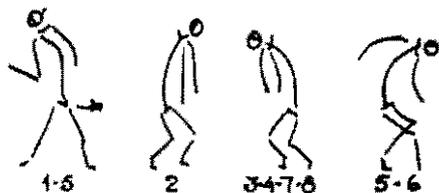
1-2- Golpe cadera derecha adelante y a la izquierda rotando tronco, peso va al pie izquierdo. Brazo comienza a describir un círculo desde el codo hacia adelante.

3-4 Flexión tronco al frente; peso vuelve al pie derecho. Brazo abajo y atrás.

5-6 Igual a uno y dos con desplazamiento del pie derecho que cruza delante del izquierdo y sostiene el peso.

7-8 Igual a 3-4 desplazando nuevamente pie derecho hacia atrás.

1-2- Se inicia impulso al lado con trario.



VUELTAS

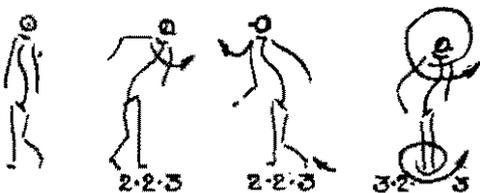
VUELTA DE HOMBROS ADELANTE

P.I. De pie, piernas ligeramente separadas.

1-2-3 Hombro izquierdo adelante y hacia la derecha rotando tronco. Peso sobre pie derecho.

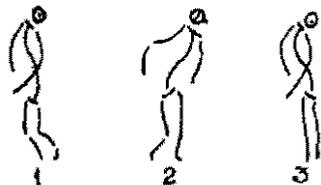
2-2-3 Hombro izquierdo atrás, peso sobre pie izquierdo.

3-2-3 y 4-2-3 Hombro adelante que hace girar todo el cuerpo. Movimiento de los pies. Giro sobre pie derecho, apoyando primero todo el pie y luego elevarse en punta, paso pie izquierdo, apoyo pie derecho.



VUELTA DE HOMBRO ATRAS

Igual que la vuelta anterior, iniciando el movimiento de hombro hacia atrás.



VUELTA LOCALIZADA EN COSTILLAS

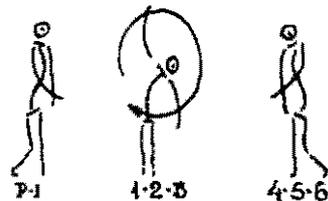
P.I. Pie izquierdo sostiene el peso; pie derecho al costado apoyando en punta, brazo derecho en arco abajo.

1-2-3 Extensión costal hacia la derecha y atrás rotando tronco con elevación brazo derecho en arco. Peso sobre pie derecho.

2-2-3- Posición inicial.

3-2-3 y 4-2-3 Extensión costal y dejar que el impulso haga girar todo el cuerpo.

Movimiento de pies igual que en la primera vuelta.



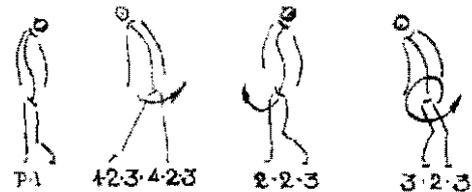
VUELTA CON IMPULSO DE CADERA

P.I. De pie, pierna ligeramente separadas.

1-2-3-Llevar en forma conducida cadera a la derecha y atrás rotando. Peso sobre pie derecho.

2-2-3-Igual a 1-2-3- rotando a la izquierda.

3-2-3 y 4-2-3- igual a 1-2-3-dejado que el impulso de cadera haga girar todo el tronco.



Movimiento de pies igual a la primera vuelta.

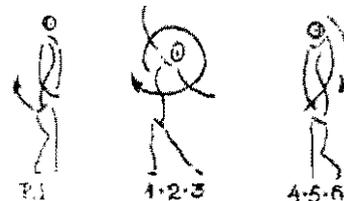
VUELTA DE PECHO

P.I. De pie, peso sobre pie izquierdo, derecho al costado con apoyo de punta; brazos a la izquierda.

1-2-3-Impulso con pecho adelante y arriba rotando a la derecha.

2-2-3-Posición inicial.

3-2-3 y 4-2-3-Impulso de pecho y completar vuelta. Movimiento de pies igual que en la vuelta anterior, pie que gira apoya directamente sobre la punta. Impulso hacia arriba.



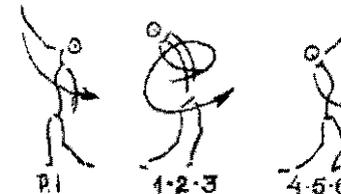
VUELTA DE BRAZO ADELANTE

P.I. Piernas ligeramente separadas, peso sobre pie izquierdo, brazo izquierdo al costado en arco.

1-2-3-Cruzar brazo izquierdo por delante del cuerpo. Peso va al pie derecho.

2-2-3-Posición inicial.

3-2-3 y 4-2-3- Cruzar brazo y con el impulso girar tronco adelante. Movimiento de pies igual a la primera vuelta.



P.I. Sentada piernas separadas, brazos a la izquierda.

1-2-3-Torsión de tronco a la derecha, apoyo de manos, atrás en el suelo.

2-2-3-Volver a la posición inicial con impulso de tronco, no de las manos.

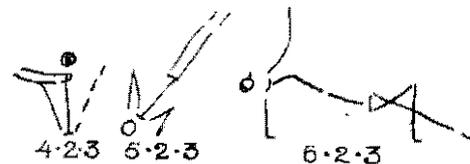
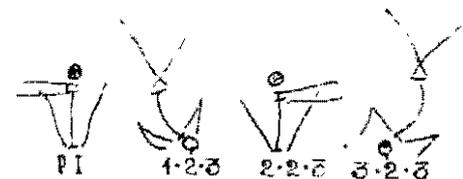
3-2-3- Torsión hacia la izquierda.

4-2-3- Volver.

5-2-3-Torsión izquierda y continuar rotando sobre abdomen.

6-2-3-Apoyo pierna derecha flexionada e izquierda extendida y elevación caderas. Brazo izquierdo extendido arriba.

7-2-3 y 8-2-3 Bajar cadera y extender pierna derecha.



P.I. Arrodillada sentada en talones, tronco flexionado al frente, brazos caídos atrás.

1-2-3 Elevación tronco contrayendo abdomen.

2-2-3 Elevarse de los talones con impulso cadera arriba.

3-2-3 Extensión pierna izquierda atrás, elevación brazos por el costado hasta arriba.

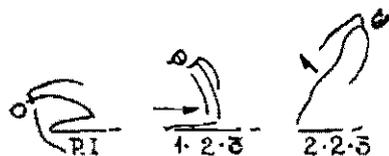
4-2-3 Rotación tronco a la izquierda seguida de flexión tronco al frente, cambiando de frente con giro de 90°.

5-2-3 Apoyo mano derecha atrás, extensión total de tronco; brazo izquierdo en arco arriba.

6-2-3 Pierna izquierda adelante, flexión de tronco al frente.

7-2-3 Sentarse piernas flexionadas.

8-2-3 Posición inicial con frente contrario al del comienzo del ejercicio.



1-2-3



2-2-3



3-2-3



4-2-3



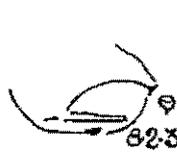
5-2-3



6-2-3



7-2-3



8-2-3

EJERCICIOS COMBINADOS CON POSICIONES ESPECIALES PARA EQUILIBRIO

P.I. De pie.

1-2-3 Elevación brazo arriba, derecho por el frente, izquierdo por atrás con torsión tronco. Elevación en puntas de pie.

2-2-3 Media flexión piernas-Inclinación tronco atrás, control pelviano. Brazos bajan hasta posición brazos en arco uno al frente y otro atrás.

3-2-3 Elevación pierna izquierda manteniendo la posición y punta de pie derecho.

4-2-3 Apoyo de pie izquierdo.

5-2-3 Vuelta de brazo atrás que hace girar el tronco 180°.

6-2-3 Inclinación y estiramiento tronco al frente.

7-2-3 Relajamiento tronco al frente. Media flexión piernas.

8-2-3 Posición inicial.



1-2-3



2-2-3



3-2-3



4-2-3



5-2-3



6-2-3



7-2-3

P.I. De pie; separación pie derecho al acostado.

1-2-3 Rotación cadera a la derecha.

2-2-3 Rotación cadera a la izquierda.

3-2-3 y 4-2-3 Vuelta cadera.

5-2-3 y 6-2-3 Paloma sobre pierna derecha, izquierda extendida atrás brazo derecho en arco adelante, izquierdo ligeramente flexionado atrás.

7-2-3 y 8-2-3 Vuelta completa de brazo derecho atrás y pierna izquierda de adelante, terminando en posición inicial.



1



2-2-3



3-2-3



4-2-3



5-2-3



6-2-3



7-2-3



8-2-3

ABDOMINALES

P.I. Acostada decúbito dorsal, brazos al lado del cuerpo.

1-2-3 Elevación de piernas extendidas.

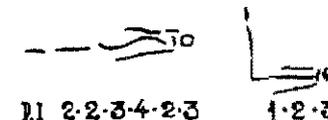
2-2-3 Descenso piernas.

3-2-3 Sentarse extendiendo columna al llegar a la posición

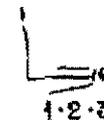
4-2-3 Acostarse, espalda flexionada.



P.I. Acostada, decúbito dorsal, bra



2-2-3



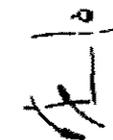
3-2-3



4-2-3

P.I. Acostada, decúbito dorsal, brazos a los costados.

Bajar las piernas lateralmente y volver.



P.I. Acostada, decúbito dorsal, brazos a la derecha, circundación de tronco.

Describir un círculo con las piernas.



P.I. Sentada, piernas separadas brazos a la derecha, circundación de tronco.

zos a los costados del cuerpo.

Sentarse con elevación piernas en posición horizontal y brazos en la misma dirección.



P.I. Arrodillada, sentada en talones, tronco flexionado al frente, brazos al frente.

1-2-3 Dejarse rodar a la derecha, quedando acostada con brazos a los costados, piernas flexionadas.

2-2-3 Sentarse con elevación de piernas oblicuas.

3-2-3 Rodar sobre glúteos hacia la izquierda, manteniendo piernas en el aire, izquierda extendida, derecha flexionada.

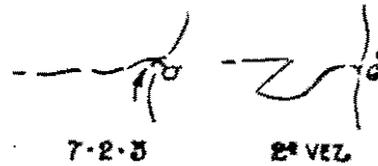
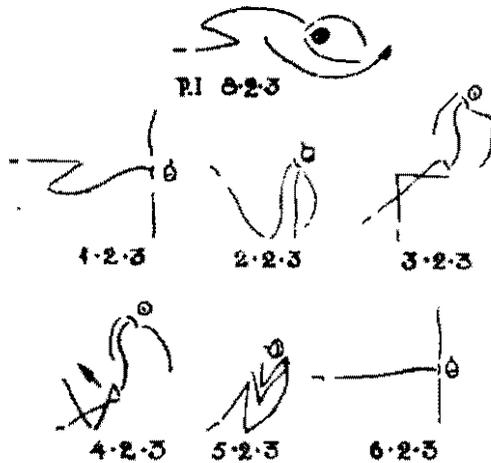
4-2-3 Igual a 3-2-3 hacia la derecha, cambio de piernas.

5-2-3 Sentadas, piernas flexionadas y brazos flexionados al frente.

6-2-3 Acostarse.

7-2-3 Contracción dorsal.

8-2-3 Posición inicial.



P.I. Acostada, decúbito dorsal, brazo extendido arriba, pierna izquierda flexionada.

1-2-3 Elevación pierna derecha.

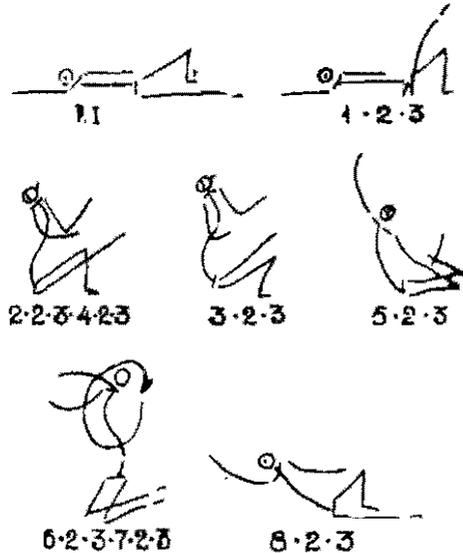
2-2-3 Sentarse quedando pierna derecha extendida oblicuamente arriba, pierna izquierda flexionada. Brazo izquierdo extendido, izquierdo flexionado.

3-2-3 y 4-2-3 Bicicleta brazos y piernas.

5-2-3 Flexionar piernas a la derecha, brazos a la derecha.

6-2-3 y 7-2-3 Circunducción de brazos y tronco empezando adelante, a la derecha, arriba izquierda, levantando glúteos y sentándose del otro lado quedando las piernas a la izquierda.

8-2-3 Acostarse, quedando en dirección contraria al principio.



CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACIÓN E INFORMACIÓN EDUCATIVA
PARERA 55 Buenos Aires Rep. Argentina

El presente trabajo ha sido realizado por la Prof. BEATRIZ MARTY y desarrollado durante el 1º CURSO DE ACTUALIZACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO organizado por la Dirección General de Educación Física durante el mes de enero de 1958 en la ciudad de Buenos Aires.

La autora, estudiosa y destacada profesora argentina ha seguido numerosos cursos de la especialidad dictados por profesionales de capacidad reconocida mundialmente.

En la actualidad dicta sus cátedras en el Instituto Nacional de Educación Física (Sección Femenina), en el Departamento de Deportes de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales y en establecimientos secundarios de la Capital Federal.