VIII. TABLA PARA FLECHAS

EJERCICIOS DE ORDEN

Libre elección de la Instructora. Su duración no pasará de cinco minutos.

EJERCICIO DE BRAZOS

Firmes: Elevación brazo izquierdo arriba, derecho atrás (rebote 1-2). Cambio por cruz (procurando pasar los brazos lo más atrás posible), quedando brazo derecho elevado arriba, izquierdo atrás (rebote 3-4). Elevación del brazo que está atrás arriba, dando palmada (5). Posición de firmes (por cruz) (6). (6 veces, empezando una vez con cada brazo).

EJERCICIO DE PIERNAS Y TRONCO

Firmes: Elevación, brazos frente (muñecas sueltas), al mismo tiempo separar pierna derecha al frente (1). Flexión completa de piernas, circunducción de brazos (pasando por abajo, cruz, hasta arriba), (ballesta 2-3). Extensión de piernas, al mismo tiempo flexión de tronco adelante, cabeza alta, brazos elevados atrás (pasando por cruz) (4-5). Elevación de tronco, brazos arriba (por frente) (6). Recoger pierna adelantada, elevándose sobre puntas pies (7). Descender talones y brazos por cruz (8). Igual separando pierna izquierda. (4 veces con cada pierna).

EJERCICIO DE EQUILIBRIO

Firmes: Elevación rodilla izquierda, cogiendo el talón con las manos y procurando llegar a la frente (1). Brazos cruz, al mismo tiempo extensión pierna izquierda al frente (elevándola lo más posible; sin flexionar la que está apoyada en el suelo) (2). Elevación de rodilla, brazos con-

tinúan en cruz (3). Posición de firmes (4). Igual con la otra pierna. (4 veces con cada pierna). Contar lento. Ritmo, cinco segundos por tiempo.

EJERCICIO ESTIMULANTE DE PIERNAS

Firmes: Salto piernas separadas, brazos cruz (1). Salto piernas unidas, brazos arriba dando palmada (2). (Repetir el ejercicio ocho o diez veces). Saltar siempre sobre puntas pies. Ritmo, dos tiempos por segundo.

ENLACE

Firmes: Pies cerrados (1). Flexión completa de piernas, apoyando manos suelo (2). Extensión de piernas atrás, quedando en posición de tierra (3). Flexionar brazos hasta tendido prono (4).

EJERCICIO DORSAL

Tendido prono: Elevación brazos cruz (1). Elevación de tronco y piernas extendidas (cabeza alta) (2). Descender tronco y piernas (3). Brazos abajo (4). (6 veces). Contar lento.

ENLACE

Tendido prono: Manos apoyadas al lado de las clavículas (1). Extensión de brazos, quedando en posición de tierra (2). Salto a flexión completa de piernas (3). Extensión de piernas al frente, apoyando manos atrás para quedar sentadas (4). Tendido supino (5-6).

EJERCICIO ABDOMINAL

Tendido supino: Elevación del tronco hasta