

VIII TABLA PARA FLECHAS AZULES

EJERCICIOS DE ORDEN

Libre elección de la Instructora, no pasando su duración de cinco minutos.

EJERCICIO DE BRAZOS

Firmes: Elevación brazos atrás (manos semi-flexionadas) (rebote 1-2). Elevación de brazos arriba por frente, elevación talones (contar este tiempo más largo) (3). Descender brazos por cruz y talones (4). (6 veces).

EJERCICIO DE PIERNAS Y TRONCO

Firmes: Piernas separadas de salto, brazos cruz (1-2). Flexión tronco adelante sobre la pierna izquierda, mano derecha coge tobillo, brazo izquierdo en cruz (procurar que la cabeza llegue a la rodilla, flexionando el brazo derecho) (3-4). Elevación de tronco, brazos cruz (5-6). Piernas unidas de salto, brazos abajo (7-8). Igual sobre la otra pierna. (4 veces sobre cada pierna).

EJERCICIO DE EQUILIBRIO

Arrodilladas (manos apoyadas en el suelo, cabeza alta): Elevación pierna izquierda extendida atrás, brazo derecho elevado arriba (1-2). Apoyo de pierna y mano (3-4). Elevación pierna derecha extendida atrás, brazo izquierdo elevado arriba (5-6). Apoyo de pierna y mano (7-8). (4 a 6 veces). Contar lento.

EJERCICIO ESTIMULANTE DE PIERNAS

Firmes: Saltando sobre punta pie derecho, elevación de la pierna izquierda extendida al frente (1). Saltando sobre punta pie derecho,

balanceo pierna izquierda atrás (2). Saltando sobre punta pie derecho, balanceo de la pierna izquierda extendida al frente, haciendo una máxima elevación (contar este tiempo más largo) (3). Salto piernas unidas (4). Igual con la otra pierna. (4 a 6 veces con cada pierna). 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: Manos apoyadas al lado de las clavículas (1). Extensión de brazos (quedando en posición de tierra) (2). Elevación pierna izquierda extendida atrás (cabeza alta) (3). Descender pierna (4). Elevación pierna derecha extendida atrás (5). Descender pierna (6). Flexionar brazos hasta tendido prono (7). Brazos abajo (8). (6 veces).

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 (rodillas unidas) (3). Extensión de piernas al frente, apoyando manos atrás para quedar sentadas (4).

EJERCICIO ABDOMINAL

Sentadas (tronco inclinado 45°, piernas semi-