

APOYOS :

- Nos acostumbramos en primer lugar a sostener el peso de nuestro cuerpo sobre los brazos, con la cadera alta.
 - ¿Pueden desplazarse en cuadrupedia alta y cuando doy la señal quedarse quietos, elevando la cadera con piernas muy extendidas?
 - Realicen lo mismo, pero al detenerse eleven una pierna muy extendida hacia arriba.
 - Desplácese en cuadrupedia alta, con las piernas semiflexionadas. A mi señal, afirmen las manos en el suelo y con pasos muy cortos eleven la cadera con piernas extendidas; continúen luego desplazándose.
 - Cada uno en su lugar, apoyando las manos ¿Pueden dar saltos muy cortos despegando ambos pies del suelo?
 - Traten ahora de avanzar, alternando el apoyo de pies y manos, ¿Puede alguno hacerlo muy lento?
 - Apoyen las manos en el suelo, con la pierna de elevación retrasada. Impulsen con ella muy extendida. Junten la otra arriba. ¡Rápido!
 - ¿Puede alguno golpear sus piernas arriba y luego bajar sin caer?
-
- Parado, rodillas un poco flexionadas, me dejo caer hacia delante y con un saltito acerco los pies a las manos.
 - Cuadrupedia. Quién es capaz de balancearse hacia delante y atrás.
 - Parado, piernas abiertas camino con las manos y regreso.
 - Cuadrupedia. Subir con pequeños saltos y bajar a cuclillas con un saltito.
 - Manos en el suelo, pies en la pared, subir y bajar con pequeños pasos o hamacarse y separarse de la pared.
 - Con impulso, tratar de pasar por entre los brazos. Apoyo de una mano en la pared y la otra en el suelo.
 - Pies en la pared y manos, en el suelo, bajar chiquito y caminar por entre las manos.
 - De cuclillas, levanto cadera y pateo hacia atrás.
 - En cuadrupedia, tocarse los codos.
 - Quién forma el puente más ancho.
 - Trípode.
 - Trípode y vertical.
 - Potrillito. Quién es capaz de patear más veces.
 - Conejito.
 - Balanza.
 - Vertical.
 - Subo grande y bajo chiquito.
 - Conejito, subo a vertical y bajo chiquito.
 - Quién es capaz de mantenerse con las piernas sobre los codos más tiempo.
 - Equilibrio sobre manos. Quién puede mantenerse con rodillas sobre los codos.

en parejas

- Uno en tripedia, trata de avanzar el otro no lo deja, agarrandolo de la pierna que no está apoyada.

- Uno trata de hacer conejito, el otro compañero no lo deja.
- Hacer carretilla en todas direcciones.
- Hacer carretilla en cangrejo en todas direcciones.
- Avanzar en carretilla flexionando una mano y luego la otra.
- Hacer carretilla roll.
- Un compañero se coloca estirado boca abajo, el otro lo agarra de la cintura y trata de despegarlo del suelo y girar.
- En carretilla, desplazarse en círculo.
- Avanzar en todas direcciones en carretilla alta (las piernas del compañero por sobre los hombros del otro compañero).