

## APOYOS Y ROLES

### YUSTE:

- ◆ Siéntense en el borde de la colchoneta. ¿Pueden rolar sobre la espalda extendiendo el cuerpo hacia la vertical quedando apoyados sobre hombros y nuca? Las manos sostienen rápidamente la cadera.
- ◆ Traten de hacer el movimiento sin detención, volviendo rápidamente adelante con plegado anterior del tronco.
- ◆ Para extender el cuerpo, en el movimiento de rolar sobre la espalda y cuando las piernas comienzan a subir, den un impulso con la cadera para llegar mas rapido a la extensión total.
- ◆ Realicen lo mismo pero llevando las manos bajo los hombros como lo hacían en el rol atrás.
- ◆ ¿Quién puede impulsar tan exacto que casi quedan apoyados sobre la cabeza?

*Nos ponemos de a 3 para ayudarnos.*

- ◆ Los 2 ayudantes se colocan enfrentados a los costados de la colchoneta. El compañero sentado rola sobre la espalda, y cuando realice el impulso de cadera los ayudantes toman rapido los muslos y lo elevan hasta que quede en vertical. Luego sueltan las piernas y les permiten bajar.
- ◆ Idem partiendo de la posición de pie. Esto les ayuda a tomar mas impulso.
- ◆ Si impulsan la cadera en el momento justo subirán casi sin ayuda.
- ◆ ¿Pueden hacerlo solos? Si no llegan rolen hacia delante y vuelvan a intentarlo.

### RONDO

- ◆ Dispersos en el patio, traten de hacer una vertical, un pivote sobre una mano y caer con los dos pies juntos.
- ◆ Ahora para hacerlo más rápido apoyen directamente las manos cruzadas, girando el tronco. Junten rápido los pies arriba.
- ◆ Tratemos de aplicar el salticado que aprendimos en la medialuna con algunos pasos de carrera.

*Dibujemos 2 círculos el piso a dos metros de distancia.*

- ◆ Corran, saltiquen y coloquen las manos dentro del primer círculo, pasando por vertical, junten las piernas para caer con ambos pies dentro del otro círculo de tiza, cambiando totalmente de frente.
- ◆ A ver quién puede realizar el rondó sobre la línea sin desviar los apoyos.

*Traten de saltar en extensión luego del apoyo de los pies.*