

APOYOS

en parejas

- Pasar por entre las piernas del compañero en cangrejo.
- Quién pasa más veces en cuadrupedias, por debajo del puente.
- Pasar por debajo del puente como cangrejo.
- Quién puede pasar sin tocar más veces, por debajo del puente que se mueve.
- Salto por arriba, vuelvo por debajo.
- Quién logra girar con sus manos, apoyando los pies en la espalda del compañero.
- En posición de cangrejo, girar teniendo los pies fijos.
- Quién se mantiene más tiempo en equilibrio, sobre un compañero que se mueve.
- Nadar pecho sobre un compañero.
- Quién no se deja echar del “banco movedizo”.
- Uno en posición de banco. El otro pasa por debajo y lo levanta.
- Avanzar a caballito.
- A ver quién no se deja domar.
- Quién puede caminar en todas las direcciones “en torre”.
- Quién puede voltear más rápido el banco.
- Quién puede mover al “burro empacado”.
- Hacer conejito por entre los brazos y piernas del compañero.
- Conejo apoyando manos sobre la cadera del otro.
- Quién es capaz de dar vuelta al compañero.
- En cuadrupedias, quién puede derribar al compañero, corriéndole el brazo.
- Tocar la zapatilla del otro.
- Uno trata de avanzar en posición de banco, el otro no lo deja.
- Uno trata de avanzar con brazos y piernas extendidas, el otro no lo deja.
- Ambos en posición de banco. Uno trata de avanzar y el otro ofrece resistencia.
- Quién puede empujar más fuerte al otro con la planta del pie.
- Burro empacado (uno empuja y el otro que hace de burro ofrece resistencia).

“BOLSITAS”

- Caminar en cuadrupedias con la bolsita sobre la espalda.
- En cangrejo caminar con la bolsita sobre el pecho.
- En cangrejo lanzo con una mano y recibo con la otra.
- Parados, dos pasos delante de la bolsita, voy a cuclillas, extendiendo piernas la traigo con los pies y la vuelvo a llevar.
- Roll adelante con la bolsita entre el abdomen y los muslos.
- Roll adelante con la bolsita entre el mentón y el pecho.
- Avanzar con la bolsita entre los tobillos con apoyos de manos.
- Roll hacia delante con la bolsita entre las rodillas, al salir la lanzo hacia arriba y la recibo en el aire extendido.
- Conejito con la bolsita en la articulación de la rodilla.
- Conejito con la bolsita entre los tobillos.
- Bolsita en el suelo empujarla con la cola.
- Sentados pasar la bolsita de una mano a la otra por entre las piernas.

- Sentado hacer tijera pasarse la bolsita haciendo un ocho.
- Sentado piernas extendidas pasar la bolsita alrededor de las mismas.
- Sentado con la bolsita entre los tobillos subir y bajar las piernas con apoyo de manos o sin apoyo.
- Acostado llevo piernas atrás y lanzo la bolsita de una mano a la otra.
- Acostado levanto la cadera y paso la bolsita de una mano a la otra.
- Acostado sostengo la bolsita a brazos extendidos, rolar lateralmente.
- Carretilla, levanto la bolsita debajo del mentón.
- Carretilla, el de abajo lleva a pasear la bolsita, empujándola con las manos.
- En cuadrupedias, enfrentados, sostiene la bolsita con la cabeza y se desplaza en distintas direcciones.
- Sentados enfrentados, teniendo con los pies la bolsita tratar de pasarsela al compañero sin que se caiga.

Vertical

Cada uno con un aro.

- De pie dentro del aro, con los brazos extendidos sobre la cabeza. ¿Pueden sacar un pie apoyándolo fuera, luego las manos e impulsar con una pierna retrasada extendida hasta que llegue a la vertical? Vuelvan a apoyarse en el aro.
- Realicen lo mismo pero traten de juntar arriba la otra pierna un instante. ¡Bajen ahora la pierna que subió primero!
- Coloquen el aro a medio paso delante de ustedes y extiendan los brazos. Ahora, den un paso dentro del aro y apoyen luego las manos afuera y al otro lado para impulsar a vertical, juntar los pies y volver a la posición inicial.
- Caminen libremente y en los aros que encuentren realicen la misma tarea ¡ El paso debe ser largo y profundo!
- Realizaran la misma tarea pero un compañero se colocara adelante y los tomara de la cintura y un hombro para que puedan marcar un instante la posición vertical en equilibrio. Luego cambien.
- Cuando estén seguros, sostengan al compañero solo de las rorillas ¡Cuidado con dejarlo pasar, busquen el equilibrio justo!

Ahora colocaremos una soga larga bien tensa a la altura de sus cabezas.

- Párense a un metro de la soga con los brazos extendidos sobre la cabeza, den un paso profundo y largo apoyando las manos un poco antes de la soga e impulsen con las piernas bien extendidas a tocarla. Mantengan el equilibrio apoyados en ella y con movimientos suaves traten de alejar las piernas unos centímetros, jugando a equilibrarse sin ayuda. Luego bajen.
- Desplácense libremente y cuando lo deseen, eleven los brazos realizando un paso profundo para ejecutar la vertical. ¿Quién se queda más tiempo en vertical?

Medialuna:

- Galopen lateralmente con suavidad y en cualquier momento realicen una “rueda” lateral sin perder la línea de desplazamiento.

Cada alumno con 2 aros adelante suyo.

- Realicen la entrada a la vertical dando un paso profundo dentro del primer aro y colocando las manos de costado dentro del segundo. Impulsen con fuerza, pues si no, no lograrán llegar. Yo les ayudare sosteniéndoles las caderas y facilitándoles la bajada lateral de la pierna impulsora.
- Realicen lo mismo, pero quedándose en vertical mientras yo los sostengo, abran y cierren las piernas extendidas varias veces y luego bajen lateralmente.
- Ahora deben aprender a realizar la entrada con impulso, pues sino la medialuna no saldrá bien.
- Saltiquen por todos lados, con balanceos amplio atrás y adelante.
- Saltiquen suave y cada 4 o 5 pasos realicen uno con fuerte impulso hacia delante, sin elevar la rodilla arriba, sino dejando la pierna atrás de la que impulsa.
- Realicen lo mismo, pero luego del impulso fuerte lleven rápido la pierna retrasada en un paso profundo, bajando los brazos por delante.
- Troten lentamente y cada tanto realicen el ultimo salticado aprendido y sigan trotando.

Colocaremos nuevamente dos sogas separadas entre si en el suelo.

- Troten suave, realicen el salticado de entrada antes de la primera sogas, apoyando las manos entre las sogas y apoyen nuevamente tras la segunda sogas. Abra bien las piernas y ¡empujen con los brazos extendidos!
- Luego de las sogas (entre las cuales dibujaremos dos pequeños círculos para apoyar las manos) marcaremos dos círculos para apoyar los pies. ¿Pueden realizar la medialuna apoyados en ellos?
- Realizaran la medialuna en la colchoneta. Con un ayudante, sostendremos una sogas que pasa por debajo de ella formando un tunel. ¿Seran capaces de realizar la medialuna tan vertical como para no tocar las sogas?

Sin elementos auxiliares.

- Realicen la medialuna con trote suave de impulso, buen salticado con paso profundo y pasaje con piernas bien abiertas, quedando bien parados al final de movimiento.