

# APOYOS Y ROLIDOS

## Y USTED:

- Sentados en el borde de la colchoneta ¿Pueden impulsarse hacia atrás, con piernas extendidas, y subir a vertical apoyados sobre los hombros y la cabeza? Las manos van rápidamente a la cadera para ayudar a mantener la posición (de vela)
- Traten de hacer el movimiento anterior sin detenerlo y vuelvan rápidamente con plegado anterior del tronco.
- Para extender el cuerpo den un impulso con la cadera para llegar mas rápido arriba en el movimiento de rolar la espalda, cuando las piernas empiezan a subir.
- Hagan lo mismo pero llevando las manos bajo los hombros como en el rol atrás.
- ¿Quién se puede impulsar lo suficiente para quedar apoyados solo sobre la cabeza?
- Ahora hacemos lo mismo, pero con dos compañeros que, al subir las piernas y cadera al punto máximo (el ideal seria la perpendicular con el suelo) nos tomen de las rodillas y tiren hacia arriba para ayudar a subir a la vertical. Luego ellos soltaran una pierna a la vez para que bajen.
- Ahora igual pero desde parados, como para el rol atrás, así tiene más impulso y velocidad. Si empujan con la cadera en el momento justo podrán subir casi solo a la vertical.
- ¿Pueden hacer el Yuste solos? Después de la vertical bajamos con una sola pierna, y si no llegan a subir, hagan un rol adelante flexionando brazos para si volver a iniciar el movimiento estando ya en el suelo.

## RONDO:

- Cada uno solo hace la vertical y trata de pivotear sobre una mano cruzando la otra por delante, y cayendo con los dos pies juntos ¿Alguno puede pivotear media vuelta o más?
- Para hacerlo mas fácil y veloz, apoyen las manos ya cruzadas mientras están bajando, girando bien el tronco ¡Impulsen con fuerza y juntes los pies arriba rápidamente!
- Corra, saltiquen colocando las manos cruzadas dentro del aro y pasando por la vertical, junten las piernas para caer con ambos pies dentro del círculo de tiza, cambiando totalmente de frente.
- ¿Quién puede hacer un rondo sobre una línea sin desviar los apoyos de ella?
- Traten de saltar en extensión luego del apoyo de los pies, realizando el rondo completo.

## COMBINACIÓN DE DESTREZAS EN EL SUELO:

- Correr, salticado de entrada y rondo con salto en extensión para quedar en equilibrio, rol atrás con piernas juntas y extendidas; luego, paso profundo y vertical para bajar en rol adelante a posición de pie.