

TRANSPORTAR Y TRACCIONAR

“CUBIERTAS”

- La lanzo rodando, la corro, la paso y de espalda, salto dejando que pase por debajo y la tomo inmediatamente.
- Lanzo la cubierta rodando y la corro aplaudiendo por entre medio.
- Lanzo rodando la cubierta y la paso por entre medio mientras rueda.
- Llevar la cubierta rodando siempre sobre una misma línea hacia delante y hacia atrás.

en parejas

- Enfrentados, cada uno con una cubierta, hacerla girar como un trompo e ir a buscar la del compañero antes que caiga.
- Sentados, con los pies apoyados sobre la cubierta, tratar de pararse y volver a sentarse.
- Parados, formando una ronda alrededor de la cubierta, cinchar (traccionar) hasta que uno la pise.
- Tres sostienen la cubierta y el cuarto con apoyo de manos se eleva rodillas al pecho.
- Tomando la cubierta con una o dos manos cinchar (traccionar).
- Sillita de a tres. Dos sostienen la cubierta y el otro va sentado dentro de ella.

“SOGA CIRCULAR”

- Mientras que camino hago girar la sog a diferentes velocidades.
- Galope lateral a uno y otro lado.
- Tirando el peso del cuerpo hacia fuera, me desplazo a diferentes velocidades.
- Lanzar la sog todos juntos y tomarla con los brazos estirados.
- Tomando la sog bien alta, los alumnos se desplazan tratando de que la sog quede en el mismo lugar.

“BASTONES”

en parejas

- Quién lleva más lejos al compañero estando este colgado y sujeto de manos y pies.
- Mantenerse sin tocar el suelo.
- Uno trata de arrastrar a los otros dos.
- Suspendido como si estuviese en las paralelas. A) estático. B) desplazándose.
- Uno en cuclillas, los otros dos transportan.
- Freno la vertical ayudado por mi bastón (uno hace la vertical y el otro lo sostiene con el bastón).
- Camino por la pared y rolo alrededor del bastón.
- Carretilla de espaldas. Avanzar en todas direcciones.
- Dos mantiene el bastón y el tercero avanzar en carretilla.
- Quién salta adentro y afuera más veces en un tiempo fijo.
- Pasarse el bastón con los pies sin apoyar los brazos en el suelo.

- A una señal, quien toma antes el bastón.
- Acostados paso el bastón haciéndolo rodar.
- Pasarse el bastón por el aire; acostados panza al suelo.
- Acostados uno lo pasa por arriba y el otro por abajo.
- Pasarse el bastón, acostados uno panza al suelo y el otro mirando el cielo.
- Manteniendo el bastón sobre los hombros, pararse y acostarse sin apoyar las manos en el suelo.
- A) hacer rodar el bastón por sobre el cuerpo. B) hacer girar a mayor y menor velocidades el bastón.
- Pasarse el bastón de adelante para atrás y viceversa.
- Un balanceo y dos giros completos. Hacerlo a diferentes ritmos.
- Llevar el bastón alto y luego hacer que este toque el suelo. Repetir.
- Hacer un ocho entre las piernas. Manteniendo el bastón extendido. Llevarlo al frente y volver.
- Mandar el bastón hacia atrás pasando por arriba de él sin soltarlo.
- Llevo a pasear haciéndolo rodar. Avanzo en cuadrupedias.
- Avanzar manteniendo el bastón con una mano. Tripedias.
- Quién en cuadrupedias avanza haciendo rodar al bastón pegadito a los pies.
- Caminar en cuadrupedias manteniendo al bastón sujeto con la panza.
- Quién mejor puede hacer rodar el bastón por sobre sus piernas.
- Lanzo con los pies y lo tomo con una y dos manos.
- Hago rodar el bastón corro detrás y salto; lo tomo y repito.
- Saltando tratar de tocar al bastón con las rodillas.
- Lanzarlo y aplaudir tantas veces como sea posible. A) luego tomarlo. B) simplemente dejarlo caer al suelo.
- Lanzo el bastón estirándome y lo tomo en cuclillas.
- Desplazándome libremente, lanzar y recibir el bastón lo más vertical posible.
- A) Arrojarlo con una mano y recibirlo con la otra. B) Lo arojo con dos y lo tomo con dos.
- Sentados, pasar las piernas por arriba y abajo del bastón.

Quién puede hacer amaca, ayudado por él