

EQUILIBRACIÓN

- Levanto una pierna hacia delante y trato de mantenerme quieta en el lugar. La flexiono y la extiendo ¿qué me resulta más fácil?
- Llevo la pierna extendida hacia atrás intentando quedar en equilibrio. (Palomita)
- Camino sobre una rueda, sobre una soga, una escalera, una figura dibujada en el suelo. Intento hacerlo corriendo.
- Sigo un recorrido con un pie.
- Trato de levantar una pierna estando en cuclillas.
- Levantar ambos pies del suelo y quedarse un instante en esa posición, apoyando las manos en el suelo.
- Apoyados en manos y pies, levantar la cadera del suelo. Levantar la mano de un lado y el pie del otro lado.
- Con los brazos extendidos sobre la cabeza, quedarse en puntas de pie sin moverse del lugar.