

9 y 10 AÑOS

- Acostados boca arriba, traten de elevar la espalda, quedando apoyados sobre los glúteos y cabeza.
- Desde la posición acostados, ¿pueden arquear la espalda subiendo el tronco? Luego, flexionarse totalmente sobre las piernas.
- Arrodíllense, bien plegados hacia delante... Lentamente, extiéndanse hasta enderezar la espalda.

- Utilizaremos un bastón
 - Arrodillados con el bastón en el suelo, adelante. Llévenlo hasta arriba de la cabeza rozando todo el cuerpo y siempre con la vista siguiéndolo, vuélvanlo adelante extendiendo brazos y hombros, con el pecho pegado al suelo.
 - Extiéndanse totalmente, mirando el bastón y arqueen la espalda.
 - Saquen una pierna al costado y flexionen el tronco hacia ese lado. Luego, lo mismo hacia el otro.
 - Arrodillado-sentado, roten el bastón por adelante del cuerpo con la espalda recta.

- Siéntense para estirar las piernas
 - Traten de hacer rodar el bastón hacia los pies, sin doblar las rodillas.
 - Separen las piernas totalmente y tomando el bastón por un extremo dibujen un círculo completo alrededor del cuerpo. Una vez para cada lado.
 - Flexionen las piernas apoyando entre sí las plantas de los pies. Lleven ahora el bastón bien adelante flexionando el cuerpo al frente y luego elévenlo sobre la cabeza con brazos extendidos.

10 - 11 años

Flexibilidad: (no hacer rebotes ni sobreexigir)

- de pie, piernas juntas y extendidas, dejo caer el cuerpo lentamente e intento tocar la punta de los pies con las manos;
- ídem pero piernas separadas (ancho de hombros), bajo a tocar el piso mantengo y vuelvo;
- ídem pero voy a tocarme los pies;
- de pie, me apoyo sobre el hombro de un compañero o sobre una pared y flexiono la rodilla llevando el talón a la cola, mantener el tronco recto;
- sentado piernas juntas y extendidas, intentar tocar la frente con las rodillas (sin flexionarlas);
- sentado piernas separadas y extendidas, llevar el tronco hacia delante, hacia un pie, hacia el otro;
- juntar planta con planta y llevar talones a la cola;
- acostarse de cúbito ventral mantener el cuerpo sobre el piso pero llevar la rodilla derecha (flexionada) hacia la izquierda y viceversa;
- de pie, apoyar ambas manos sobre una pared , sin flexionar los codos bajar el tronco;
- llevar el brazo flexionado por detrás de la cabeza..