

# FLEXIBILIDAD

- ¿Quién puede mover el cuerpo de la cintura para arriba?
- Sin mover los pies, traten de retorcer el cuerpo, primero hacia un lado y luego hacia el otro.
- ¿Pueden doblar el cuerpo hacia la izquierda y hacia la derecha, sin inclinarse hacia delante o atrás?
- Extiéndanse mucho hacia atrás y luego flexiónense totalmente hacia delante sin doblar las piernas.
- Con las piernas separadas y los brazos bien abiertos, endurezcan todo el cuerpo y después aflójenlo totalmente.
- Llevar los brazos hacia arriba, abajo, adelante, atrás y al costado.
- Giren los brazos hacia delante y atrás en forma alternada y luego simultánea.
- ¿Quién se anima a dar una vuelta grande para delante con un brazo y para atrás con el otro (circunducción)?
- ¿Quiénes encontraron movimiento en el codo?
- Sentados con las piernas abiertas, extiendan los brazos hacia delante y traten de tocar el suelo lo más lejos posible, bajando el tronco.
- Sentados de espalda a la pared, girar el tronco y tratar de tocarla con las manos.
- Hacer girar los pies sin mover las piernas. ¿Qué es lo que se mueve?
- Hacer girar las manos. Ahora intentar hacerlo pero sosteniéndose fuerte las muñecas. ¿Qué sucede?
- Mover la cabeza como si fuera la hélice de un helicóptero lentamente. ¿Cuántos movimientos nos permite hacer el cuello?
- Levantar los hombros tratando de tocar las orejas. Llevarlos hacia atrás en forma circular y luego hacia delante.
- Ahora llevar la oreja al hombro y sostenerse la cabeza con la mano.
- Acostarse en el suelo boca arriba. Llevar una rodilla al pecho y luego la otra. Mantener.
- Ahora cruzar la rodilla por encima del cuerpo e intentar tocar el piso.
- Colocarse las manos sobre la panza y sentir la respiración.
- Apoyados sobre pies y manos, traten de subir la cola del piso lo más alto posible y vuélvanla a bajar.
- En posición de banco, encorven la espalda y luego relájenla.
- Acostados boca abajo, tratar de tocarse la cola con el talón del pie.
- Hacer lo mismo pero llevando el pie al glúteo contrario. Ayudarse con las manos.
- Tocarse con las puntas de los dedos, las puntas de los pies.
- Tomarse de las manos con los brazos extendidos sobre la cabeza y llevarlos a un lado y al otro del cuerpo.
- Tratar de tocarse la espalda con la mano. Ayudarse con la otra sosteniéndose el codo.

- Tomarse las manos detrás de la espalda, extender los brazos y levantarlos lo más posible.