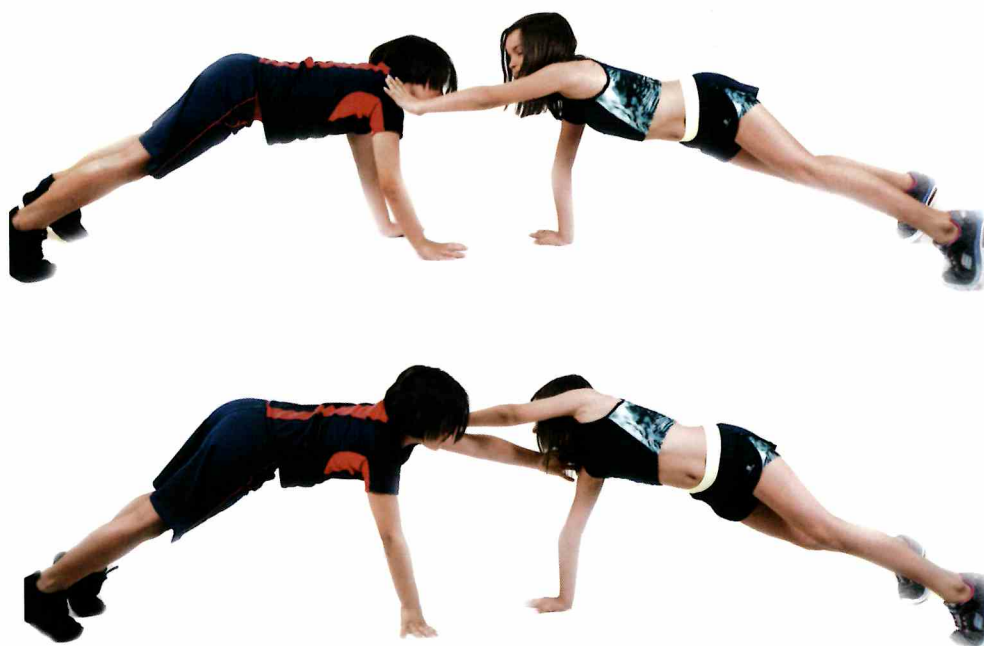


2. PLANCHA DINÁMICA LÚDICA



EXPLICACIÓN:

- 1) Por parejas, ubicados en posición enfrentada y ambos compañeros sobre una plancha de brazos con las manos en el suelo bien abiertas.
- 2) De manera competitiva hay que intentar tocar el hombro del compañero y evitar ser tocado.
- 3) Se pueden incluir diferentes variantes, como son tocar diferentes partes del cuerpo, o elevar alguna extremidad para aumentar el reto.



B. DESEQUILIBRIOS UNILATERALES



EXPLICACIÓN:

- 1) Por parejas, ubicados en posición enfrentada y en equilibrio de una sola pierna.
- 2) Cogidos del brazo contrario a la pierna que se encuentra en el aire, se procede a realizar un tirón fuerte del brazo, intentando así desequilibrar al compañero mediante la tracción generada.
- 3) Se pueden incluir líneas de control en el suelo, incluir variantes de ojos cerrados, etc.



4. CURL NÓRDICO



EXPLICACIÓN:

- 1) Ayudado por un compañero y colocado de rodillas (en una colchoneta).
- 2) Se procederá a realizar una extensión de rodillas con brazos relajados o en el pecho y manteniendo la cadera en la misma posición durante todo el movimiento.
- 3) Se intentará mantener la columna en posición neutra y con una buena alineación, cayendo unos grados hacia delante y apoyándose en el suelo. Se pueden buscar variantes como apoyarse con las manos en el suelo y empujar fuerte para subir a la primera posición o colocar una superficie o apoyo (banco, bosu), para reducir el rango de movimiento.



5. FONDOS Y PUENTE DE HOMBROS POR PAREJAS



EXPLICACIÓN:

- 1) Por parejas, uno colocado en posición de puente decúbite supino con brazos apoyados firmemente en el suelo, mientras el compañero se encuentra apoyado en sus rodillas con los codos extendidos, mirada al frente y retracción escapular.
- 2) Se realiza una flexión de codos completando un fondo hasta aproximadamente 90 grados de codo. Los codos irán orientados hacia atrás y pegados al tronco. La posición de las piernas deberá de ser estable en el suelo y con una buena base de sustentación.



6. SENTADILLA DE PISTOLA POR PAREJAS



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, por parejas enfrentados y en equilibrio monopodal cogidos de la mano o agarre mano-antebrazo. Se recomienda que sean brazos y piernas opuestos.
- 2) Se realiza una flexión de rodilla y de cadera, buscando la posición de sentadilla pero manteniendo el equilibrio con una sola pierna apoyada en el suelo. La pierna que se encuentra en el aire deberá de presentar una extensión de rodilla.
- 3) Es importante mantener la columna en posición neutra y realizar también una buena flexión de cadera. Una variante es cruzar las piernas, y buscando el contacto, facilitar el movimiento de flexo-extensión.



7. PRENSA DE PIERNAS POR PAREJAS



EXPLICACIÓN:

- 1) Por parejas, sentado el los pies del compañero y con los brazos extendidos delante o en el pecho. El compañero del suelo, ubicado en decúbito supino, con piernas en flexión y a la anchura de la cadera con el cuello relajado.
- 2) El compañero que se encuentra en el suelo realiza una extensión de rodillas, buscando la máxima velocidad de movimiento mediante la fuerza de sus piernas. El compañero que se encuentra arriba, deja caer su peso y flexiona ligeramente sus rodillas en cada una de las repeticiones.
- 3) Es importante ir buscando progresivamente el aumento de la carga, dejando caer cada vez más peso sobre el compañero que se encuentra debajo.



8. PLANCHA DE MANOS ABRIENDO PIERNAS



EXPLICACIÓN:

- 1) En posición estable de plancha con las manos bien abiertas apoyadas en el suelo y codos extendidos completamente.
- 2) Se procede a abrir y cerrar las piernas hasta la anchura de los hombros manteniendo el tronco estable y alineado con la cadera y la cabeza. Se pretende no modificar la posición del tronco y la cadera durante el movimiento dinámico de las piernas.
- 3) Durante todo el movimiento será esencial la buena activación de la musculatura del tronco.



9. PLANCHA PIRÁMIDE



EXPLICACIÓN:

- 1) En posición estable de plancha con las manos apoyadas en el suelo y los codos en extensión completa.
- 2) Se realiza una elevación de la cadera en dirección al techo, con las piernas juntas y conduciendo la mirada hacia los pies durante todo el movimiento.
- 3) Se permitirá que se levanten los talones del suelo en el final del movimiento si existe algo de acortamiento muscular en esa zona.



10. PLANCHA CON ELEVACIÓN DE MANOS



EXPLICACIÓN:

- 1) En posición estable de plancha, con las manos bien abiertas apoyadas en el suelo y los codos colocados en una extensión completa.
- 2) Se procede a elevar ligeramente una de las manos del suelo para quedarse en posición de desequilibrio durante unos segundos. A continuación se cambia de mano.
- 3) Es importante intentar mantener el tronco estable y la columna vertebral en posición neutra durante todo el movimiento. Será esencial no realizar apnea, buscando una respiración fluida durante todo el movimiento.



11. PLANCHA TOCANDO HOMBROS



EXPLICACIÓN:

- 1) En posición estable de plancha con las manos bien abiertas apoyadas en el suelo y los codos en extensión completa.
- 2) Se procede a tocar con una de las manos el hombro contrario intentando mantener la posición estable del tronco y de la cadera. Las piernas pueden colocarse a la anchura de la cadera. A continuación se cambia de mano y de hombro.
- 3) Es importante intentar mantener el tronco estable y la columna en posición neutra durante todo el movimiento.



12. PLANCHA TOCANDO RODILLAS



EXPLICACIÓN:

- 1) En posición estable de plancha, con las manos bien abiertas apoyadas en el suelo y los codos con una extensión completa.
- 2) Se procede a tocar con una mano una de las rodillas, realizando una elevación (flexión) de la cadera hacia el techo y dirigiendo la mirada hacia los pies durante todo el movimiento. A continuación se cambiará de rodilla y de mano alternativamente.
- 3) Se recomienda activar la zona muscular central del cuerpo durante todo el movimiento.



13. PLANCHA DEL ESCALADOR



EXPLICACIÓN:

- 1) En posición estable de plancha, con las manos apoyadas en el suelo y los codos en extensión.
- 2) Se procede a llevar una de las rodillas en dirección al pecho, con la rodilla colocada en flexión. Una vez que se sobrepase la línea del pecho, se volverá atrás y se realizará con la otra rodilla de manera fluida.
- 3) Es importante mantener el tronco alineado con la cabeza y la cadera y se recomienda llevar la mirada al suelo, así como una respiración fluida. Se irá incrementando la velocidad del movimiento de forma progresiva buscando mejorar la capacidad cardiovascular.



14. PLANCHA DE LA RANA



EXPLICACIÓN:

- 1) En posición estable de plancha con las manos apoyadas en el suelo y los codos en extensión.
- 2) Se realiza una flexión de cadera, rodilla y tobillo de manera simultánea ejecutando además un pequeño salto acercando los pies a las manos. A continuación se vuelve a la primera posición.
- 3) Se recomienda que los brazos queden por dentro y las piernas por fuera.



5. FLEXIÓN DE CODOS



EXPLICACIÓN:

- En posición estable de plancha, con las manos apoyadas en el suelo y los codos en extensión. La apertura de las manos debe de sobrepasar levemente el ancho de los hombros.
- A continuación, se realiza una flexión de los codos intentando orientar el codo en dirección oblicua posterior (en dirección a los pies.)
- Para facilitar el ejercicio se podrá realizar con rodillas apoyadas en el suelo o limitar el rango de movimiento, realizando una menor flexión del codo.



16. PLANCHA CON CRUCE DE RODILLAS



EXPLICACIÓN:

- 1) En posición estable de plancha, con las manos bien abiertas apoyadas en el suelo y con los codos en extensión. La apertura de las manos debe de sobrepasar levemente el ancho de los hombros.
- 2) A continuación se realiza una flexión de la cadera llevando una de las rodillas hacia el pecho y en dirección al codo contrario. Posteriormente, se vuelve a la primera posición y se repite con la otra pierna. Durante el movimiento se permite elevar ligeramente la cadera hacia el techo.
- 3) Es importante la activación de la zona muscular central durante todo el ejercicio, así como no realizar apnea durante el movimiento, intentando mantener una respiración fluida.



17. PUENTE SOBRE HOMBROS



EXPLICACIÓN:

- 1) En posición de decúbito supino, con las rodillas en flexión, ligera abducción de la cadera y los brazos estirados a lo largo del tronco.
- 2) Se realiza una elevación de la cadera en dirección al techo, provocando la extensión de la cadera y activando así la zona glútea.
- 3) Es importante que el cuello se mantenga en una posición relajada y los pies apoyados por completo en el suelo.

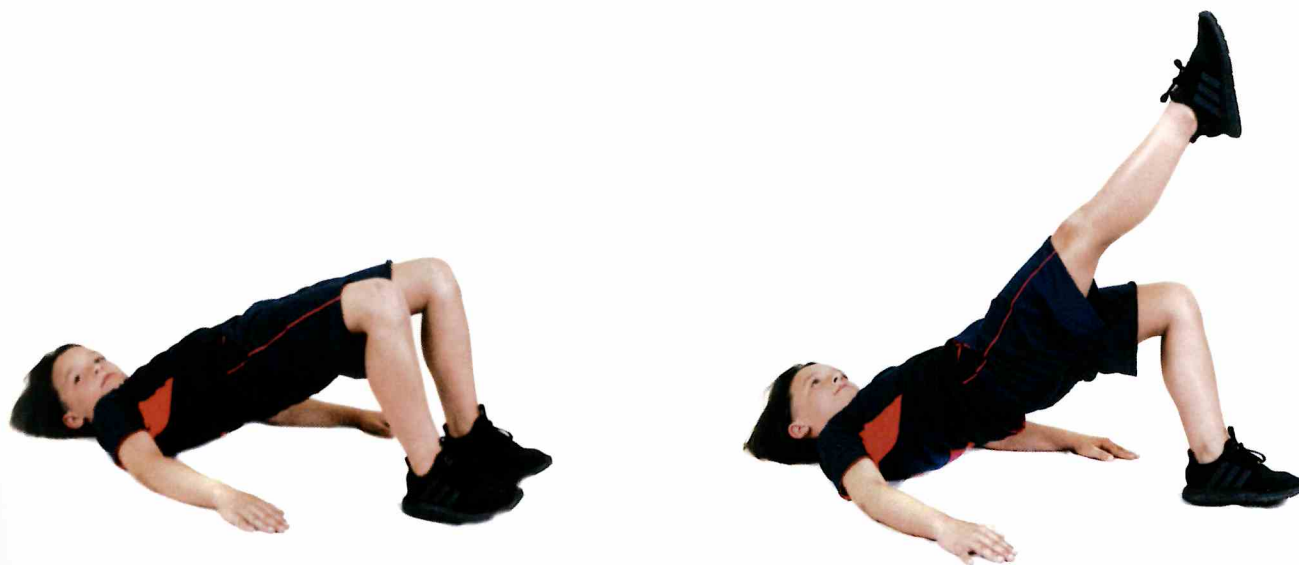


18. PUENTE SOBRE HOMBROS UNILATERAL



EXPLICACIÓN:

- 1) En posición de decúbito supino y colocado en la posición de puente sobre hombros.
- 2) Se procede a elevar una pierna hasta la altura de la cadera, con la rodilla en extensión. A continuación se vuelve a la primera posición y se cambia de pierna.
- 3) Será importante el control y alineación de la cadera durante todo el movimiento, para repartir así el peso del cuerpo y por tanto, la carga.



20. PLANCHA SUPERMÁN



EXPLICACIÓN:

- 1) En posición estable de plancha, con los manos apoyados en el suelo y los codos en extensión completa.
- 2) Se realiza una elevación del brazo intentando no subir más de la altura del hombro. A continuación se realiza con el otro brazo manteniendo la columna en posición neutra.
- 3) Se intentará mantener la posición estable del tronco durante todo el movimiento.



21. PLANCHA AMAPOLA



EXPLICACIÓN:

- 1) En posición estable de plancha, con manos apoyadas en el suelo y los codos en extensión.
- 2) Se realiza una rotación del tronco llevando el brazo con extensión de codo hacia el techo, mientras que la mirada debe de orientarse a la mano que se eleva. A continuación se cambia de lado.
- 3) Se intentará acompañar el movimiento con la respiración y mantener la cadera lo más alineada posible con el tronco y la cabeza.



23. SENTADILLA AL AIRE



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, los brazos elevados a la altura de los hombros y las piernas separadas a la anchura de la cadera.
- 2) Se realiza una flexión de la cadera, orientándola atrás y abajo y provocando una flexión de las rodillas. Los brazos se mantienen delante para contrarrestar el peso.
- 3) Se recomienda una buena disociación de la cadera, así como una buena movilidad del tobillo y el tronco. Se puede ir incrementando progresivamente el rango de movimiento del ejercicio.



24. SENTADILLA LATERAL AL AIRE



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, los brazos elevados a la altura de los hombros y las piernas separadas a la anchura de la cadera.
- 2) Se realiza una flexión de la cadera, orientándola lateralmente atrás y abajo, y provocando que una de las rodillas realice una flexión y otra una extensión. Los brazos se mantienen delante para contrarrestar el peso.
- 3) Se recomienda realizar una buena disociación de la cadera, así como aplicar una buena movilidad del tobillo y del tronco. Es importante alinear la rodilla con la cadera y el tobillo.



25. EQUILIBRIO UNILATERAL EN SKIPPING



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, se intentará mantener unos segundos la rodilla elevada a la altura de la cadera, activando la zona central muscular del cuerpo y manteniendo el pie contrario apoyado en el suelo de manera estable.
- 2) Se acompañará de un movimiento de brazos en posición de marcha atlética.
- 3) Será vital colocar una posición de auto-elongación del tronco durante todo el movimiento y mantener la mirada hacia un punto fijo para mejorar el equilibrio.



26. EQUILIBRIO UNILATERAL CON ALCANZE A SUELO



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, se elevará una de las rodillas a la altura de la cadera.
- 2) A continuación, realizando una flexión controlada del tronco y de la rodilla, se procederá a tocar el suelo con la mano manteniendo el equilibrio.
- 3) Será importante activar la zona glútea mejorando así el equilibrio y pudiendo por tanto, repartir mejor el peso entre ambas zonas corporales.



27. EQUILIBRIO SUPERMAN



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, se elevará una rodilla a la altura de la cadera manteniendo el equilibrio.
- 2) A continuación se realizará una flexión del tronco, elevando ambos brazos delante y una de las piernas atrás con la rodilla en flexión.
- 3) En el inicio del ejercicio, será de vital importancia colocar una posición de auto-elongación del tronco durante todo el movimiento y mantener la mirada hacia un punto fijo para mejorar el equilibrio.



28. EQUILIBRIO BAILARINA



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, se elevará una de las rodillas a la altura de la cadera manteniendo el equilibrio.
- 2) A continuación se realizará una flexión del tronco, elevando un brazo delante, mientras con la otra mano se cogerá el pie o tobillo más retrasado, manteniendo la posición de flexión de la rodilla durante el movimiento.
- 3) En el inicio del ejercicio, será de vital importancia colocar una posición de auto-elongación del tronco durante todo el movimiento, manteniendo además la mirada hacia un punto fijo para mejorar el equilibrio.



30. ZANCADA



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, con las piernas a la anchura de la cadera y separadas una delante y otra detrás, formando 90 grados en ambas rodillas. Las manos en la cadera para mejorar el equilibrio durante todo el movimiento.
- 2) Se realiza una flexión de ambas rodillas mediante una flexión profunda de la cadera. A continuación se vuelve a la primera posición realizando una extensión de las rodillas.
- 3) La mirada irá orientada al frente y la posición del tronco será estable, colocando la columna en una posición neutra.



31. SALTO UNILATERAL



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, manteniendo el equilibrio sobre una de las piernas y ayudado del contra-movimiento de los brazos.
- 2) Se realizan saltos laterales a una pierna aumentando progresivamente la distancia del salto.
- 3) Especial atención a la alineación de la cadera-rodilla-tobillo durante el despegue y el aterrizaje.



32. SENTADILLA SUMO



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, con las piernas sobrepasando el ancho de la cadera y los brazos posados en la pelvis relajados.
- 2) Se procede a flexionar la cadera profundamente llevándola atrás y abajo. Los brazos se deslizan por la pelvis orientándolos hacia el suelo.
- 3) Es importante mantener alineada la cadera-rodilla-tobillo, así como una posición estable de la espalda.



33. BREAK DANCE



EXPLICACIÓN:

- 1) Sentado en el suelo, con una pierna y una mano apoyada en el mismo.
- 2) Se procede a realizar una extensión de una de las rodillas, llevando el pie hacia el techo e intentando alcanzar la punta del pie con la mano.
- 3) Es importante el control del propio cuerpo y la estabilidad de la musculatura central. Si no se llega a la punta del pie, se podrá coger el tobillo o la pierna, pero la extensión de la rodilla debe de ser máxima.



34. EQUILIBRIO MONOPODAL CON BRAZOS EN CRUZ



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, con una rodilla en flexión y a la altura de la cadera. Los brazos se encuentran en posición de cruz o en la cadera.
- 2) Se intenta mantener la posición de equilibrio durante el movimiento, manteniendo la cadera, la rodilla y el tobillo en posición de flexión y la mirada hacia el frente. La posición de los brazos en cruz ayudará a compensar los momentos de desequilibrio.



37. TIJERAS



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, colocando una pierna delante y la otra detrás cruzada.
- 2) Se realiza una zancada anterior, intentando mantener la rodilla, el tobillo y la cadera de la pierna adelantada alineados, mientras que la rodilla trasera realiza una flexión dirigiéndose hacia el suelo. A continuación se realiza el mismo movimiento con la otra pierna, volviendo a realizar el mismo cruce.
- 3) Se puede elevar el talón de la pierna de atrás, pero no el de la pierna delantera.



38. PULSO UNILATERAL ASIMÉTRICO POR PAREJAS



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, por parejas enfrentados y en posición de equilibrio monopodal y agarrados de una mano (cada uno con una pierna y mano diferente). La pierna que se encuentra en el aire estará relajada y colocada hacia atrás sin tocar el suelo.
- 2) Se realiza un tirón fuerte de la mano del compañero, traccionando mediante una flexión de codo y una potente activación del tronco. La intención es desequilibrar al compañero y provocar que apoye el pie en el suelo.
- 3) Se puede delimitar una zona en el suelo pintando una línea central, la cual no se podrá sobrepasar.



39. SALTO DE LA RANA POR PAREJAS

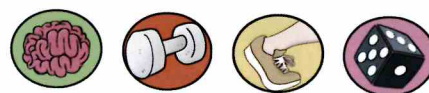


EXPLICACIÓN:

- 1) Por parejas, uno colocado detrás del otro. Uno de los dos se coloca en posición de rana con los pies y las manos apoyadas en el suelo y el cuello relajado en flexión. El otro compañero colocado detrás, en posición de semi-sentadilla y con las manos en los hombros del compañero de delante.
- 2) Se realiza un salto por encima del cuerpo del compañero, apoyado en sus hombros y mediante una flexo-extensión de las rodillas que generarán un salto por encima. Posteriormente, será el otro compañero el que procederá a realizar el mismo movimiento.
- 3) Será importante que el aterrizaje se realice con ambos pies a la misma vez. Se puede incrementar la velocidad del movimiento o realizar los saltos en diferentes direcciones (atrás, lateral, etc.).

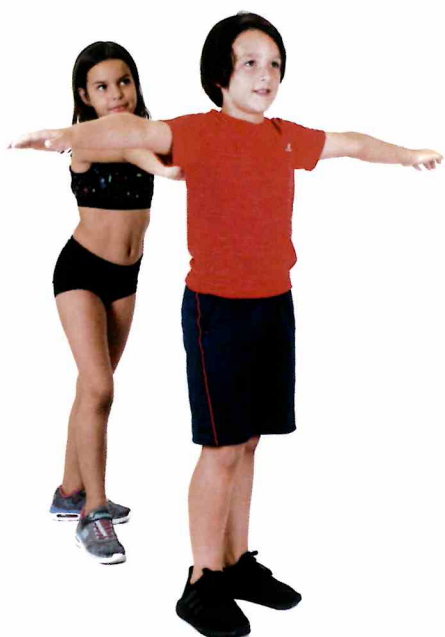


40. ZANCADA DESEQUILIBRANTE POR PAREJAS



EXPLICACIÓN:

- 1) Por parejas, uno colocado detrás del otro. El de delante se coloca con los brazos en cruz y con las piernas juntas, mientras que el compañero de detrás se coloca con los brazos cerca de la espalda del compañero de delante.
- 2) El compañero de detrás realiza un empujón al compañero de delante, inesperado y con una fuerza relativa a una intensidad aleatoria, mientras que el compañero de delante, realiza una zancada anterior profunda intentando soportar el desequilibrio generado por el empujón del compañero que se encuentra detrás. Para el que realiza la zancada, se permitirá elevar el talón de atrás.
- 3) Se pueden incluir diversas variantes como cerrar los ojos, realizar zancadas laterales, de mayor o menor amplitud de movimiento, etc.



41. JUEGO POR PAREJAS: LEVÁNTATE Y SIÉNTATE

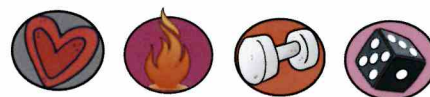


EXPLICACIÓN:

- 1) Por parejas, uno colocado de pie frente al otro, quedando este último sentado en el suelo con las rodillas en posición de flexión completa y relajadas. Agarrados de la mano o con un agarre mano-antebrazo.
- 2) El compañero que se encuentra arriba realiza un fuerte tirón de la mano/antebrazo del otro compañero, ayudado de una flexión de codo y una extensión de tronco, cadera y rodillas. El compañero que se encuentra sentado, será arrastrado hasta la posición bípeda, para a continuación resistir mediante el mismo movimiento (pero en sentido opuesto) la caída lenta y progresiva hacia el suelo del compañero (hasta la posición de sedestación). Por último, se repite el ejercicio pero cambiando los roles.
- 3) Se pueden incluir diversas variantes como son realizar la subida y bajada con una pierna o realizar el ejercicio agarrados a una cuerda o goma. La columna vertebral deberá de permanecer en posición neutra durante todo el movimiento. Se recomienda tener una buena activación muscular del tronco durante todo el movimiento.



42. PLANCHA RANA Y FLEXIÓN DE CODOS



EXPLICACIÓN:

- 1) En posición de plancha de brazos, apoyando las manos bien abiertas en el suelo con los codos en extensión completa. Piernas a la anchura de la cadera y pies bien apoyados en el suelo. El tronco alineado con la cadera, dejando también el cuello alineado.
- 2) Se realiza una flexión de tronco, cadera y rodillas, generando un salto anterior llevando los pies cerca de las manos. La posición de aterrizaje de los pies puede ser por fuera o por dentro de los brazos. A continuación se vuelve a realizar un salto para volver a la primera posición, donde ahora se ejecuta una flexión de codos llevando el pecho hacia el suelo.
- 3) Se pueden incluir variantes realizando diferentes tipos de saltos cortos o largos, o tipos de flexión de codos, con mayor o menor abducción del hombro, etc.



132. CARRETILLA POR PAREJAS EN ESCALERA

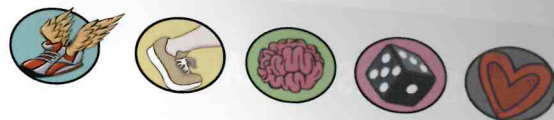


EXPLICACIÓN:

- 1) Por parejas, colocados en posición de carretilla, uno colocando las manos en el suelo con la espalda en posición neutra y una buena activación muscular del tronco, mientras el otro soporta el peso de su compañero.
- 2) Se intentará pasar en esa misma posición sin tocar las bandas de la escalera.
- 3) Es importante el control del tronco alineando éste con la cadera que se encuentra en posición neutra. Se pueden introducir diferentes variantes, cambiando la distancia de las bandas de la escalera, aumentando la velocidad del movimiento o la posición de los participantes.

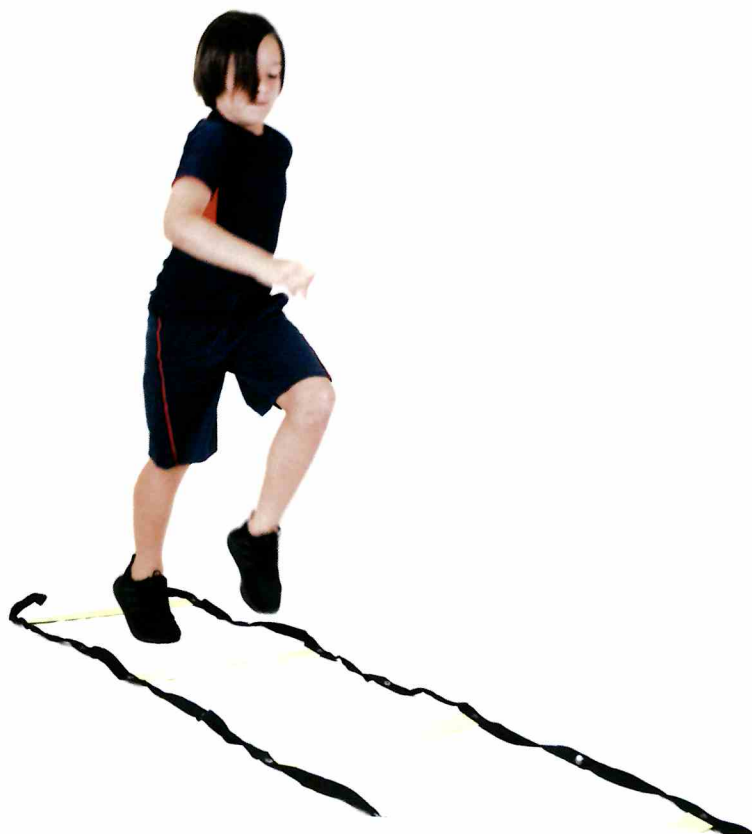


134. PASO DE ESCALERA CON SKIPPING



EXPLICACIÓN:

- 1) Se procede a pasar la escalera trotando pero ahora elevando las rodillas por encima de la cadera.
- 2) Se pretende aumentar la velocidad del movimiento progresivamente.
- 3) Se debe de alentar a que se realice un movimiento coordinado de los brazos con los miembros inferiores. Es importante no repetir el movimiento muchas veces si se está fatigado, debiendo de descansar lo necesario para realizar una buena técnica.



136. PASO DE ESCALERA CON SALTO A UNA PIERNA



EXPLICACIÓN:

- 1) Se procede a pasar la escalera saltando de manera unilateral y colocado en posición lateral a la escalera.
- 2) Se pretende aumentar la altura del salto progresivamente cuando la técnica sea buena.
- 3) Se debe de alentar a que se realice un buen aterrizaje y un adecuado acompañamiento de los brazos durante los saltos.



137. PASO DE ESCALERA DENTRO-FUERA



EXPLICACIÓN:

- 1) Se procede a pasar la escalera entrando y saliendo por la parte lateral de la escalera, con un movimiento coordinado y fluido, realizando un movimiento rápido de los pies.
- 2) Se pretende aumentar la altura del salto progresivamente, cuando la técnica sea la adecuada.



138. PASO DE ESCALERA CON SALTO A PIES JUNTOS



EXPLICACIÓN:

- 1) Se procede a pasar la escalera saltando a pies juntos sin tocar las bandas de la escalera.
- 2) Se pretende aumentar la altura del salto progresivamente.
- 3) Se debe de prestar especial atención a los aterrizajes, realizando un movimiento armónico entre los miembros inferiores y superiores. Es importante mantener la atención durante el movimiento, además de para no tocar las bandas de la escalera, para evitar posibles resbalones.



139. ARRASTRE DEL OSO CON ESCALERA



EXPLICACIÓN:

- 1) En posición de cuadrupedia con la escalera de agilidad ubicada delante.
- 2) Se pretende caminar hacia delante apoyado de pies y manos y sin tocar ninguna de las bandas de la escalera.
- 3) Se intentará mantener la cadera baja y se prestará especial atención al apoyo correcto de las muñecas. Se puede realizar el mismo ejercicio pero en posición invertida, lateral, etc.



40. PLANCHA DINÁMICA CON SETAS



EXPLICACIÓN:

- 1) En una posición estable de plancha, con las manos apoyadas en el suelo y los codos en extensión.
- 2) Se debe de tocar una de las setas con una mano e ir cambiando de mano y de seta simultáneamente.
- 3) Se pueden colocar setas de distinto color y elaborar un trabajo cognitivo interesante, donde se solicitan diversas tareas relacionadas con la coordinación, atención, lateralidad, etc.



141. CORE Y MOTRICIDAD FINA CON SETAS (Nivel 1)



EXPLICACIÓN:

- 1) Colocado en posición de plancha de brazos, con dos montones de setas ubicadas en el suelo debajo del cuerpo.
- 2) Se debe de introducir cada una de las setas en el montón contrario, vaciando primero una e introduciéndolo en el otro montón. En cada uno de los movimientos se elevará la cadera, manteniendo la columna en posición neutra y el tronco estable.
- 3) Se pueden introducir diversas variantes, como colocar diferentes colores, montones, o incluso jugar con la lateralidad, solicitando tareas con una u otra extremidad.



142. CORE Y MOTRICIDAD FINA CON SETAS (Nivel 2)



EXPLICACIÓN:

- 1) Colocado en posición de plancha de brazos, con dos montones de setas ubicadas en el suelo delante del cuerpo.
- 2) A continuación, se intentará introducir cada una de las setas en el montón contrario vaciando primero uno, e introduciéndolo en el otro montón. Durante todo el movimiento se mantendrá la cadera y el tronco estable simulando a la posición de plancha.
- 3) Se pueden introducir diversas variantes, colocando diferentes colores, montones, distancia de los montones, posiciones asimétricas e incluso realizando juegos de lateralidad.



143. APERTURA LATERAL CON SETA O CONO



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, con los brazos delante elevados a la altura de los hombros y una seta/cono ubicado en uno de los pies.
- 2) A continuación se realiza una abducción (separación) de la cadera, deslizando lateral y progresivamente una pierna, moviendo por tanto la seta/cono. Durante el movimiento se procede a abrir los brazos en cruz. Finalmente, se volverá a la primera posición.
- 3) Es importante que la rodilla de apoyo se encuentre alineada con el tobillo y la cadera. En este ejercicio lo importante no es abrir excesivamente la pierna, sino realizar un buen apoyo y alineación de la cadera con la rodilla de apoyo.





145. SPLIT BÚLGARO

EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, con las manos en la cadera y una de las piernas apoyada atrás, encima de un cajón de salto.
- 2) Se realiza una flexión de la cadera, manteniendo el tronco estable y orientando la rodilla de la pierna de delante en dirección anterior.
- 3) A continuación se vuelve a la primera posición y se repite el movimiento de flexo-extensión. El pie estará ubicado encima del cajón de salto en una posición cómoda.



146. SENTADILLA A CAJA

EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, con los brazos entrecruzados en el pecho y delante de un cajón de salto con piernas a la anchura de la cadera (se puede comenzar desde la posición de sentado).
- 2) Se realiza una flexión coordinada de la cadera, la rodilla y consecuentemente del tobillo para sentarse en el cajón.
- 3) Seguidamente se vuelve a la primera posición. Es recomendable que el movimiento sea fluido, sin descansar en el cajón, así como respetar una buena alineación entre las distintas estructuras (tobillo, rodilla y cadera).



7. SENTADILLA PISTOLERA



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, con los brazos entrecruzados en el pecho y colocado delante de un cajón de salto en equilibrio monopodal.
- 2) Se realiza una flexión de cadera, rodilla y consecuentemente del tobillo para llegar a sentarse en el cajón, intentando mantener la posición de la columna lo más neutra posible.
- 3) Seguidamente se vuelve a la primera posición. En recomendable que el movimiento sea fluido, sin descansar en el cajón, así como respetar la alineación entre las distintas estructuras (tobillo-rodilla y cadera).



148. SALTO AL CAJÓN



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, colocado delante del cajón de salto a una distancia prudencial.
- 2) Se realiza un salto de altura, mediante el balanceo de los brazos para mejorar la propulsión y unido a una buena flexión de la cadera, la rodilla y el tobillo.
A continuación se vuelve a la primera posición.
- 3) Se recomienda poner especial atención al aterrizaje y el despegue, así como a la fase de amortiguación del salto, que debe de ser suave.



151. PASO DE LA VALLA CON SALTO A PIES JUNTOS

EXPLICACIÓN:



- 1) En bipedestación y posición de salida, colocado delante de un grupo de vallas ubicadas a la misma o en diferente altura.
- 2) Se realiza un paso de vallas realizando un salto en profundidad, con el objetivo de sobrepasar cada una de las vallas.
- 3) Se recomienda poner especial atención al aterrizaje de cada uno de los saltos. Se puede incrementar la dificultad del ejercicio aumentando la altura de las vallas, así como la distancia entre ellas. También se puede realizar a una sola pierna o cambiando el pie de apoyo y salto.



153. PASO DE LA VALLA CON SALTO LATERAL

EXPLICACIÓN:



- 1) En bipedestación y posición de salida, colocado delante de un grupo de vallas ubicadas a la misma o en diferente altura.
- 2) Se realizan saltos laterales de las vallas, con el fin de sobrepasarlas sin impactar en ellas.
- 3) Se recomienda poner especial atención al aterrizaje de cada uno de los saltos. Se puede incrementar la dificultad del ejercicio aumentando la altura de las vallas, así como la distancia entre ellas.



154. EQUILIBRIO MONOPODAL + TOCAR CONO CON PIE



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación colocado delante de dos o más conos, en equilibrio monopodal y los brazos abiertos en cruz.
- 2) Se realiza un alcance anterior con uno de lo pies, intentando tocar un cono (puede ser el más cercano o más lejano). A continuación se vuelve a la posición inicial y se cambia de pie.
- 3) Se pueden incorporar diferentes variantes, colocando conos de diferente color y solicitando diferentes tareas relacionadas con el color del cono, la extremidad que deberá de tocarlo, etc.



5. EQUILIBRIO MONOPODAL Y TOCAR CONO CON MANO



APLICACIÓN:

En bipedestación colocado delante de dos o más conos, equilibrio monopodal y brazos abiertos en cruz. Se realiza una flexión de la cadera, para llevar el tronco hacia delante y así realizar un alcance anterior de un cono con una de las manos (puede ser el más cercano o más lejano). A continuación se vuelve a la posición inicial y se cambia de mano.

Se pueden incorporar diferentes variantes, colocando conos de diferente color y solicitando diferentes tareas relacionadas con el color del cono, la extremidad con la que deberá de tocarlo, etc.



ALCANCE LATERAL DE CONO



DESCRIPCIÓN:

El niño se coloca en una posición defensiva propia de baloncesto. Realiza un alcance lateral con una de las manos, primero de un cono y luego del otro, intentando que el movimiento sea lo más explosivo y veloz posible. Se pueden incorporar diversas variantes, como colocar conos de diferente color y solicitar que toque uno u otro en primer lugar, aumentar o reducir la distancia entre ellos, o incluso comenzar el ejercicio en diferentes posiciones (sentado, acostado, etc.).



158. ALCANCE LATERAL DE CONO CON SALTO UNILATERAL

EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación y colocado en una posición defensiva propia de baloncesto.
- 2) Se realizan saltos laterales desplazándose primero hacia uno de los conos y seguidamente hacia el otro, lo más rápido posible.
- 3) Se pueden incorporar diversas variantes, como colocar conos de diferente color y solicitar que toque uno u otro en primer lugar, aumentar o reducir la distancia entre ellos, etc. Se debe de prestar especial atención a los aterrizajes y la buena alineación de la cadera, la rodilla y el tobillo.



AGILIDAD ZIG-ZAG EN CONOS

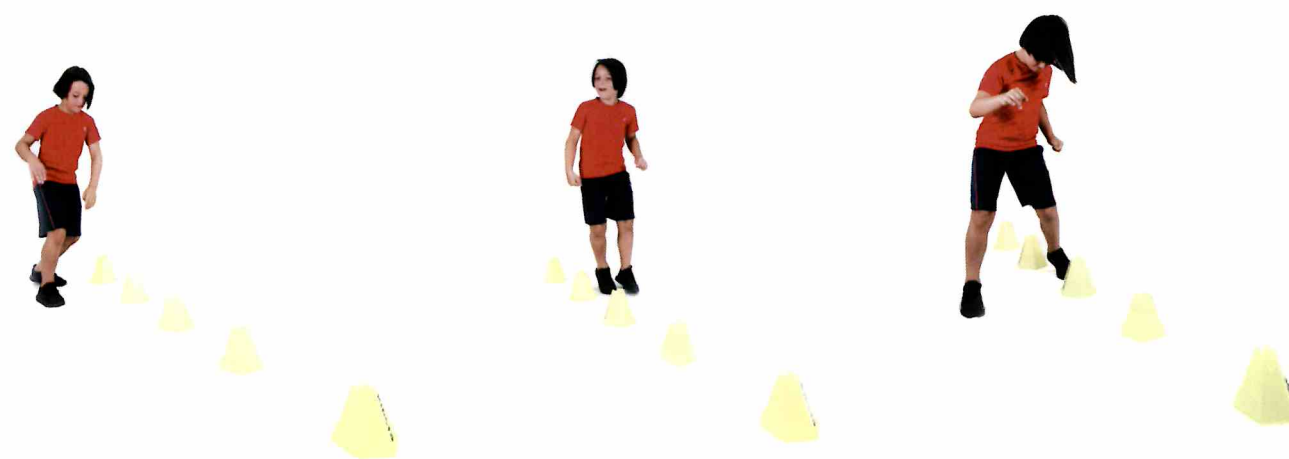


LICACIÓN:

En bipedestación y colocado frente a una hilera de conos.

Se procede a pasar los conos lo más rápido que se pueda realizando un zigzag entre ellos.

Se pueden incorporar diversas variantes como son aumentar/reducir la distancia entre los conos, aumentar o disminuir la velocidad de desplazamiento o incluso ejecutar la tarea en diferentes posiciones (de espaldas, lateralmente, etc.).

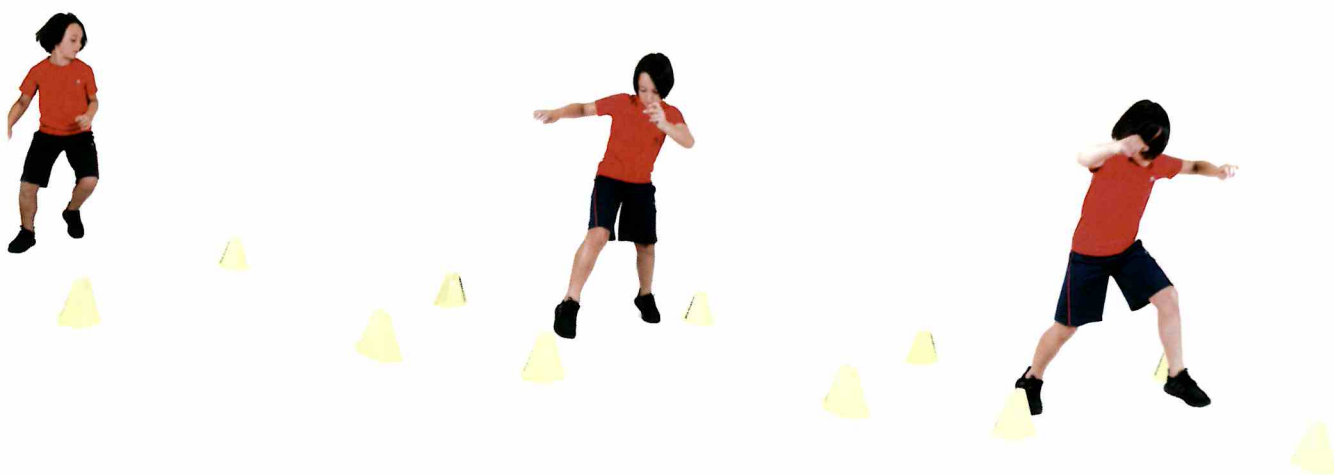


160. SALTOS DE LONGITUD A CONOS



EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación y colocado delante de diferentes conos, los cuales se encuentran separados por un espacio considerable.
- 2) Se realizan saltos de longitud en profundidad para aterrizar cerca de cada cono y sobre una sola pierna. En cada uno de los saltos, se deberá de alternar la pierna que ejecutará el salto.
- 3) Se pueden incorporar diversas variantes como aumentar/reducir la distancia entre los conos o saltar en diferentes posiciones (brazos en la cadera, brazos libres, etc.)



162. SALTOS DE LONGITUD CON CONO



EXPLICACIÓN:

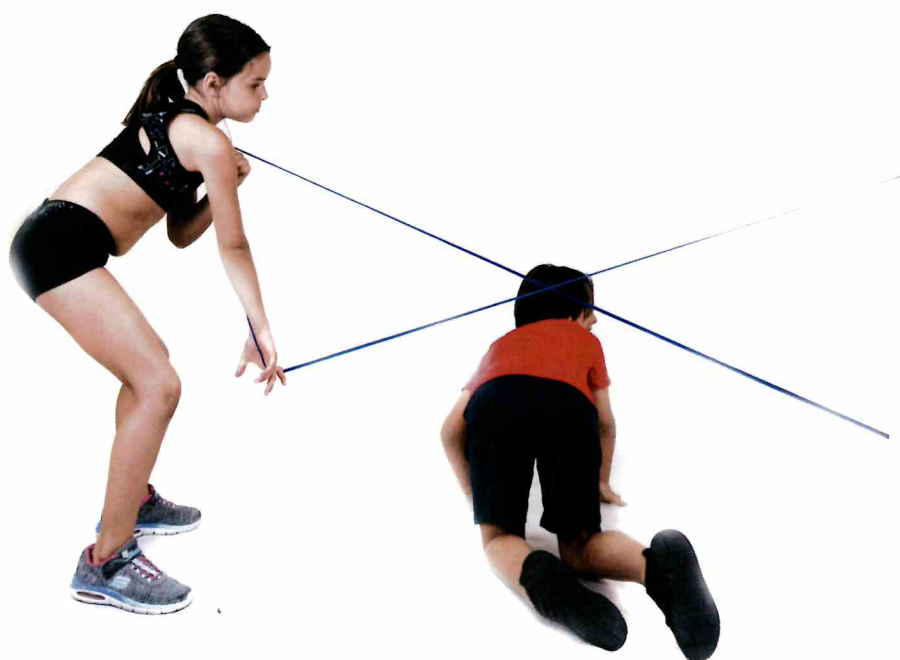
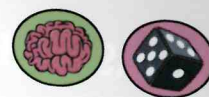
- 1) En bipedestación y colocado lateralmente a un cono.
- 2) Se procede a realizar primeramente una preparación al salto, ayudado de una flexión de cadera, de rodilla y de tobillo, así como mediante la ayuda de los brazos.
- 3) A continuación, se realiza un movimiento buscando la máxima velocidad para ejecutar un salto de longitud.
- 4) La caída o aterrizaje debe de realizarse con ambos pies lo más alineados posible en el suelo y amortiguando debidamente con una buena flexión de rodillas, mientras que los brazos se pueden elevar para equilibrar el movimiento.



167. PASO DE TELA DE ARAÑA (Nivel 1)

EXPLICACIÓN:

- 1) Colocado frente a una goma elástica o cuerda, portada por compañeros o atada por ambos extremos a diferentes superficies. Los compañeros deberán de colocar la cuerda cruzada a una altura media-baja, pero con un espacio entre la goma que permita el paso.
- 2) Se pretende pasar la goma o cuerda arrastrándose o gateando por el suelo, teniendo que pasar al otro lado pero sin tocar en ningún momento la goma.
- 3) La dificultad del ejercicio incrementará cuanto más cerca se encuentre la goma o cuerda del suelo. Se puede colocar una parte de la goma con mayor altura (por un lado) y con menor altura por el otro lado, para individualizar y que cada participante elija su propio nivel de dificultad.



EMPUJE DE CORE CON BRAZOS POR PAREJAS (NIVEL 1)



LICACIÓN:

Por parejas, un compañero colocado en bipedestación con los brazos juntos (palmas enfrentadas) y los codos extendidos y a la altura de los hombros. El otro compañero colocado en una posición lateral.

A continuación el compañero colocado en el lateral, empuja con un solo brazo las manos de su compañero, dejando además caer progresivamente el peso de su cuerpo. El objetivo del compañero que se encuentra con los brazos elevados, será resistir la carga e intentar mantener la misma posición durante el tiempo requerido.

Es importante que ambos mantengan una posición estable y controlada durante todo el movimiento.



173. EMPUJE DE CORE CON BRAZOS POR PAREJAS (NIVEL 2)

LICACIÓN:

Por parejas, uno de los dos compañeros se colocará en posición de semi-sentadilla, con los codos en extensión y a la altura de los hombros y las palmas de las manos juntas.

A continuación el otro compañero empujará con un solo brazo las manos de su compañero, dejando además caer progresivamente el peso de su cuerpo. El objetivo del compañero con los brazos elevados será resistir la carga e intentar mantener la misma posición durante el tiempo requerido, pero siempre conservando la posición de semi-sentadilla.

Es importante que ambos mantengan una posición estable y controlada durante todo el movimiento.



174. PLANCHA ISOMÉTRICA DE BRAZOS

EXPLICACIÓN:

- 1) En una posición estable de plancha con las manos apoyadas en el suelo y bien abiertas y los hombros alineados con los codos también en extensión.
- 2) Se pretende mantener esta posición de estabilidad durante el mayor tiempo posible.
- 3) Se puede facilitar el movimiento elevando la cadera unos centímetros, pero intentando que nunca baje más de la línea del tronco. Es importante respirar de forma fluida durante el movimiento.



175. PLANCHA ISOMÉTRICA EN CUADRUPEDIA

EXPLICACIÓN:

- 1) En posición de cuadrupedia, apoyado en los dedos de los pies y con una ligera elevación de las rodillas del suelo. La columna colocada en una posición neutra y el cuello relajado o alineado con el tronco.
- 2) Se intentará mantener esta misma posición, sin realizar ningún movimiento y conservando la posición neutra de la columna durante todo el movimiento.
- 3) Se recomienda respirar de forma fluida durante todo el movimiento.

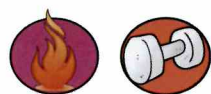


176. PLANCHA SOBRE ANTEBRAZOS



EXPLICACIÓN:

- 1) Colocados en posición de decúbito prono, con la columna neutra, pies juntos o con una ligera separación entre ambos, se apoyarán los antebrazos y los puños en el suelo firmemente.
- 2) Se mantendrá una posición estable y sin ningún tipo de movimiento, realizando una respiración fluida y haciendo hincapié en una adecuada activación de la zona muscular central del tronco.



177. ESTABILIDAD ESCAPULAR CON KETTLEBELL

EXPLICACIÓN:

- 1) En bipedestación, colocando uno de los brazos en cruz para mejorar el equilibrio, mientras el otro agarra una kettlebell por el asa en posición invertida (base de la pesa rusa hacia arriba).
- 2) Se debe de mantener la posición sin movimiento, estabilizando la muñeca que se encuentra alineada con el codo y el brazo y ubicada a la altura de la cara. Las piernas se deberán de colocar a la anchura de la cadera. A continuación se cambiará de mano para realizar el mismo ejercicio.
- 3) Es importante mantener el hombro lejos de la oreja, para que la fuerza salga de la parte baja de la escápula y la musculatura media de la espalda y no tanto de la parte superior de la espalda, implicando a otro tipo de musculatura.



194. SENTADILLA ISOMÉTRICA CON FITBALL EN PARED

EXPLICACIÓN:

- 1) Situado en posición de sentadilla o semi-sentadilla, con el fitball ubicado en la espalda (entre el sacro y la zona lumbar) y apoyado contra una pared. Las piernas a la anchura de la cadera, alineando las rodillas con la cadera y los tobillos. Los brazos elevados, pudiendo colocar las manos enfrentadas o en posición prono o supino.
- 2) Se pretende mantener la misma posición durante el mayor tiempo posible sin ningún movimiento adicional. La posición del tronco será estable y con una buena auto-elongación de la columna.
- 3) Se recomienda no realizar apnea y respirar fluidamente durante el ejercicio. Se pueden incluir variantes solicitando elevar uno de los pies del suelo o realizar una elevación de los brazos hacia el techo, etc.



195. EMPUJE DE CORE EN CUADRUPEDIA POR PAREJAS

EXPLICACIÓN:

- 1) Por parejas, uno situado en posición de cuadrupedia con los pies apoyados en el suelo y elevando las rodillas ligeramente unos centímetros. La columna vertebral en posición neutra, intentado mantener el cuello alineado con el tronco. Las manos colocadas en el suelo y justo debajo de los hombros con los codos en extensión. Las rodillas en flexión de aproximadamente 90 grados.
- 2) Un compañero empujará lateralmente al otro que está ubicado en posición de cuadrupedia, intentando desequilibrarlo a través de fuerzas externas generadas en diferentes partes del cuerpo. El empuje deberá de ser controlado, emitiendo una tensión progresiva lateral para provocar una buena activación muscular por parte del compañero.
- 3) El empuje podrá realizarse generando la tensión en diferentes zonas corporales como las manos, los hombros, la cadera, las rodillas, etc.



198. PUENTE SOBRE HOMBROS Y FONDOS ISOMÉTRICO POR PAREJAS



EXPLICACIÓN:

- 1) Por parejas, uno colocado en posición de puente en decúbito supino, mientras el compañero se encuentra apoyado en sus rodillas con los codos extendidos y la mirada hacia delante.
- 2) Se pretende mantener la misma posición sin ningún movimiento adicional durante el mayor tiempo posible.
- 3) Se pueden incluir diversas variantes, como cambiar la posición isométrica de ambos (ej. el compañero de abajo eleva la cadera y el de arriba flexiona los codos).



199. PUENTE ISOMÉTRICO SOBRE HOMBROS

EXPLICACIÓN:

- 1) En posición de decúbito supino con la cadera en extensión completa y alineada con el tronco. Las rodillas tendrán una flexión de aproximadamente 90 grados, generando una ligera abducción de la cadera y con los brazos estirados a lo largo del tronco.
- 2) Se pretende mantener la misma posición durante todo el tiempo posible sin generar ningún movimiento.
- 3) Es importante que el cuello se mantenga en una posición relajada y los pies estén apoyados por completo en el suelo. Se pueden incluir variantes en la posición isométrica del cuerpo, como es elevar una de las piernas o la propia cadera a diferentes alturas.

