

Recordamos: el equilibrio puente adelante remontado atrás

Descripción

- Se parte de pie, entrada en equilibrio, con apoyo simultáneo de las manos y lanzamiento de la pierna de elevación.
- Las piernas no se juntan. La pierna de elevación pasa por la vertical, sin que la pierna de impulso haya llegado.
- La pierna de elevación es la primera en llegar al suelo trasladándose sobre ella el peso del cuerpo, hasta que se juntan las dos en el suelo, quedándonos en puente.
- Remontado atrás: desde la posición de puente, con una de las piernas se da una «patada» hacia el techo, y se empuja fuertemente contra el suelo con la otra, trasladando el peso del cuerpo hacia los brazos.
- Igual que antes, las piernas no se juntan en la vertical, llegan de manera consecutiva al suelo, hasta que se alcanza la posición de pie.

Calentamiento específico

- Movilidad de columna vertebral, hombros y brazos.
- Ejercicios de fuerza de hombros, brazos y muñecas.
- Ejercicios de elevación de cadera, desde una espaldera, desde el suelo, con ayudas, etc.

Acondicionamiento físico

- Apoyos de manos y brazos en el suelo (andar sobre brazos, etc.).
- Fortalecimiento de los abdominales y los lumbares.
- Equilibrio de brazos contra colchonetas o espalderas, elevando las piernas con fuerza.
- Ejercicios específicos de movilidad de hombros.
- Empujes de hombros, con las escápulas «juntándose» en la espalda, de pie o en posición de equilibrio.

