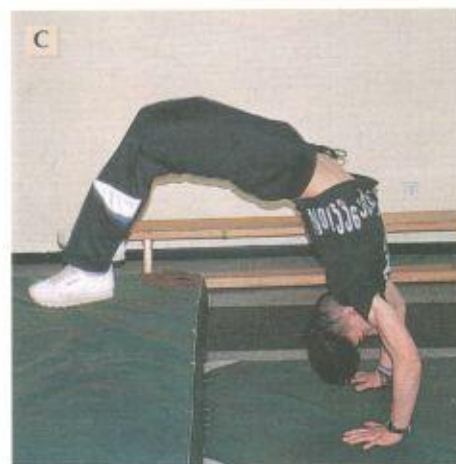
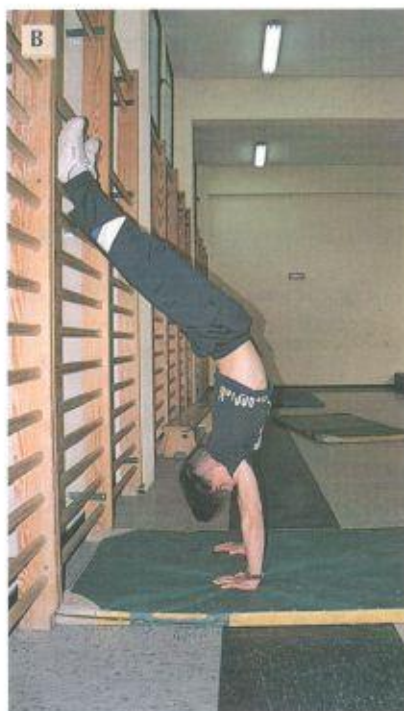


## Progresiones y sugerencias para el aprendizaje

- Tumbado, elevación de caderas con ayuda.
- Puente desde la posición de tumbado, con la vista dirigida hacia las manos.
- Equilibrios de brazos con el cuerpo totalmente erguido, contra una colchoneta o espaldera, separando progresivamente el apoyo de manos y arqueando cada vez más el cuerpo. Lo mismo pero bajando progresivamente las piernas por las espalderas (A y B).
- Equilibrio de brazos puente adelante con ayuda apoyando las piernas sobre una colchoneta de saltos (C).
- Equilibrio de brazos puente adelante con ayuda en el suelo.
- Puente adelante con las piernas sobre una altura (colchoneta de saltos o similar). Dar una patada para ir hacia atrás.
- Puentes desde la posición de tumbados, con la vista fija en las manos. Con ayuda, pegar una patada hacia arriba hasta llegar a la vertical.
- Equilibrio de brazos puente adelante con ayuda, apoyando las piernas sobre una colchoneta de saltos. Dar una patada hacia el techo y remontar hacia atrás hasta ponernos de pie (D).
- Realizar el ejercicio completo en el suelo.



### La ayuda

- Hay que situarse al lado del compañero.
- Cuando el ejecutante eleve las caderas y se apoye en el suelo, se coge con el brazo más próximo el hombro, y con el otro se rodea la cintura.
- Cuando se está aprendiendo, la ayuda la deben realizar dos personas.

**Debes evitar...**

- No realizar el movimiento de balanza en la entrada.
- Separar las piernas o flexionarlas, y no llegar a la vertical o juntarlas antes de tiempo.
- No impulsar con brazos y hombros antes de la vertical.
- Descender las caderas y no arquear el cuerpo en el aire.
- Flexionar las piernas para salir o separarlas, saliendo «sentados».

