

Aprendemos: la paloma de cabeza en suelo o plinto

Descripción

Si has realizado el equilibrio de cabeza y el puente adelante te resultará fácil el aprendizaje de la paloma de cabeza.

- Puedes comenzar desde la posición de pie o en cuclillas.
- Ayudándote con el trampolín, impulsa las caderas hacia arriba y hacia delante.
- A la vez, apoya en el suelo, o sobre el plinto, las manos y la frente, como en el equilibrio de cabeza.
- Las piernas se elevan juntas y extendidas, sobrepasando la línea del cuerpo, arqueando el tronco y buscando el suelo.
- Las caderas permanecen elevadas, haciendo que el cuerpo describa una parábola.
- En esta posición, se llega con las piernas al suelo, llevando las caderas hacia arriba y hacia delante como si quisiéramos tocar el «techo» con nuestro vientre.
- Se sale con los brazos extendidos, en prolongación del tronco, y las piernas juntas y extendidas.

Calentamiento específico

- Ejercicios de fuerza de hombros, brazos y muñecas.
- Realizar equilibrios de cabeza y puente adelante.

Acondicionamiento físico

- Ejercicios de apoyos de manos y brazos en el suelo (andar sobre brazos, etc.).
- Fortalecimiento de los abdominales y los lumbares.
- Lanzamiento de piernas hacia arriba para fortalecerlas: desde una altura, tendido en un banco, en colchonetas apiladas, etc.
- Equilibrio de brazos y cabeza contra colchonetas o espalderas, elevando las piernas con fuerza.
- Empujes de brazos contra el suelo, la pared o un compañero.

