

MAT BÁSICO

SIDE KICK

NÚMERO DE REPETICIONES

5 a 10 repeticiones con cada pierna y variación.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Detrás y delante del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición de Rest Pose, sentarse sobre los talones, sacar las dos piernas hacia adelante y posicionar Half Roll Down. Articulando hacia atrás apoyar la columna sobre el Mat, estirar las dos piernas y girarse sobre un costado (decúbito lateral).

Posición de Inicio

Brazo interior estirado sobre el Mat con la palma de la mano hacia arriba. El brazo superior con la mano apoyada en el Mat frente al pecho para ayudar a estabilizar. Codo abierto a 45°. Columna y pelvis neutra.

Cuadrar caja: alineación de hombros y caderas. Mediante una ligera flexión de cadera, llevar ambas piernas juntas, con los pies en flex, hacia delante a un ángulo de 45°.

Acción Side Kick

1 - Elevar la pierna superior dejándola paralela al suelo y alineando pie con cadera. Cuadrar ambas caderas.

2 - Dar dos patadas con la pierna superior hacia delante. La segunda, más lejos que la primera. No mover el cuerpo ni descuadrar caderas.

3 - Llevar la pierna a **Posición de Inicio** sin perder la postura y el estabilización de la pelvis.

Acción Up & Down

1 - Manteniendo la posición, elevar la pierna superior en 1 tiempo con el pie en flex.

2 - Alargar, resistiendo durante 3 tiempos, con el pie en punta, para bajar la pierna de nuevo junto a la interior.

Acción Círculos

1 - Manteniendo el pie en flex en todo momento, se realizan con la pierna superior, pequeños círculos en ambos sentidos.

Acción Círculos desde abajo

1 - Flexionar la pierna superior, apoyando la rodilla sobre el Mat.

2 - Elevar la pierna de abajo haciendo pequeñas elevaciones en un principio, para después comenzar a trazar igualmente círculos.

Transición entre pierna y pierna. Beats

Tendido prono sobre el Mat, manos debajo de la frente, hacer 10 Beats: golpes suaves entre las dos piernas. Girarse sobre el otro costado.

Finalización

Girarse y colocarse en tendido supino.

RESPIRACIÓN

IN al llevar la pierna hacia delante.

EX al llevar la pierna a posición de Inicio.

RITMO

Patada, patada.... y alar.....ga.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización Lumbo-Pélvica. Fortalecimiento de los músculos oblicuos y flexores laterales. Alineación. Fortalecimiento de los aductores de cadera. Extensión de columna. Respiración.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio.
- Columna y pelvis estable.
- Abrazar Línea Media.
- No descuadrarse.
- Caderas y hombros alineados.
- Cuello relajado y escápulas estables.
- Codo fijo en 45°.
- Alargar el isquion de la pierna superior hacia el talón.
- Alejar costillas de caderas.
- No flexionar lateralmente el tronco.
- La pierna superior está siempre paralela al suelo.
- Alargar la distancia entre costillas y pelvis.
- Evitar flexionar el tronco al realizar la patada hacia delante.



INDICACIONES

Verbales

Mantén la “caja” estable.

Alarga todo tu cuerpo.

Cuanto más lejos va el pie, mas baja el isquión.

Mueve sólo la pierna, no el cuerpo.

Táctiles

Cervical, escápulas y hombros, abdominal, caderas y brazos.

Imágenes

Como si todo tu cuerpo fuese inmóvil menos tu pierna. Talle largo.

Alarga como si la pierna se te fuese a salir del cuerpo.

En patada frontal la pierna dibuja 1/4 de círculo.

Como un compás permanece en el mismo plano.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Scissors, Side Sit Up, Twist en Wunda, Leg Springs.



Modificación



Modificación