



# MAT INTERMEDIO

## OBJETIVOS

Estabilización Lumbo-Pélvica y Escapular.

Respiración fluida.

Coordinación Respiración / Movimiento.

Trabajo Distal. Amplitud de rango de movimiento.

Trabajo de Fluidez / Precisión / Oposición de Fuerzas.

Hundred Pág. 48

Roll Up Pág. 50

One Leg Circle Pág. 52

Rolling Like A Ball Pág. 54

Single Leg Stretch Pág. 56

Double Leg Stretch Pág. 58

Scissors / Single Straight Leg Stretch Pág. 60

Lower Lift / Double Straight Leg Stretch Pág. 62

Criss Cross Pág. 64

Spine Stretch Forward Pág. 66

Open Leg Rocker Pág. 68

Corskrew Pág. 70

Saw Pág. 72

Swan 2 Pág. 74

Single Leg Kick / One Leg Kick Pág. 76

Rest Pose Pág. 78

Neck Pull Pág. 80

Spine Twist Pág. 82

Side Kick Pág. 84

Teaser Pág. 86

Swimming Pág. 88

Mermaid Pág. 90

Seal Pág. 92

Push Up / Front Support Pág. 94

