

MAT INTERMEDIO

TEASER

NÚMERO DE REPETICIONES

3 repeticiones por cada serie.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Delante del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición final de Side Kick, nos tumbamos boca arriba (tendido supino). Piernas en Table Top y los brazos estirados a los lados del cuerpo.

Posición de Inicio

Piernas en Table Top. Brazos a los lados del cuerpo.

Acción Teaser 1: Sube y baja tren superior.

1 - Desde Table Top con los brazos a los lados del cuerpo. Subir articulando la columna con los brazos paralelos a las piernas, para formar una "V", Teaser, estirando las piernas a 45°.

2 - Abrir pecho y mantener la posición un segundo.

3 - Deja las piernas estiradas a 45° y baja articulando la columna.

4 - Sube articulando a Teaser.

5 - Volver a Posición de Inicio recogiendo las piernas en Table Top.

Los pasos 3 y 4, se repiten 3 veces.

Acción Teaser 2: Sube y baja tren inferior.

1 - Desde Table Top con los brazos a los lados del cuerpo. Subir articulando la columna con los brazos paralelos a las piernas, para formar una "V", Teaser, estirando las piernas a 45°.

2 - Abrir pecho y mantener la posición un segundo.

3 - Manteniendo las piernas a 45° y la Estabilización Escapular, llevar los brazos a la línea de los oídos.

4 - Bajar y subir 3 veces las piernas sin mover el cuerpo.

5 - Mantener las piernas a 45° y los brazos al techo para rodar atrás vértebra a vértebra.

6 - Volver a Posición de Inicio.

Finalización

Tendido supino, abrazar las rodillas.

RESPIRACIÓN

IN al inicio de la acción.

EX para continuar hacia arriba.

IN arriba e inicio de vuelta.

EX para continuar articulando vértebra a vértebra.

RITMO

IN prepara la flexión, 2 tiempos para rodar hacia arriba. 1 tiempo arriba.

3 tiempos para rodar atrás.

Ritmo fluido y dinámico.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización, Elongación, Alineación y Flexibilización de la columna vertebral. Equilibrio y fortalecimiento de los músculos abdominales y erectores de la columna. Flexores de cadera.

A TENER EN CUENTA

- Al articular la columna “sellar” vértebra a vértebra en el Mat en la bajada y despegar “una a una” en la subida.
- Iniciar el movimiento en las dos Fases, desde el PH.
- Rodar por el centro de la columna.
- Estabilidad escapular y máxima distancia hombro / oído.
- Mantener la columna en “C” siempre que se ruede.
- Abrir pecho estabilizando escápulas al finalizar la acción arriba.
- Abrazar Línea Media.
- Brazos paralelos a las piernas (en la misma línea de fuerza de las piernas).
- Mantener las piernas en el mismo ángulo durante todo el ejercicio.



INDICACIONES

Verbales

- Rueda con tu columna en “C”.
- Rueda desde el abdominal.
- Abre el pecho.

Táctiles

- Pies, columna.

Imágenes

- “Sella” tus vértebras una a una en el Mat.
- Forma una “V”.
- Sonríe con el pecho.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Dos piernas juntas apoyadas en el Mat.
- Mantener las piernas en Table Top toda la acción.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

- Roll Up, Rolling Like a Ball, Open Leg Rocker, Tree.



SWIMMING

NÚMERO DE REPETICIONES

5 respiraciones completas.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y delante del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Apoyar piernas en Mat, estirarlas. Girarse y tumbarse prono.

Posición de Inicio

Piernas juntas y con pies en punta. Pelvis sobre el Mat. Abdomen adentro y arriba con pelvis neutra. Escápulas estabilizadas y brazos estirados por delante de la cabeza, con las palmas de las manos apoyadas en el Mat.

Frente apoyada sobre Mat y cuello largo.

Acción

1 - Elevar un brazo bien estirado a un palmo del Mat, estabilizando escápula.

2 - Elevar del mismo modo la pierna contraria.

3 - Despegar la cabeza y elevar ligeramente el torso.

4 - Cambiar alternativamente brazos y piernas (como si nadases).

Finalización

En la última repetición mantener ambos brazos y piernas arriba. Alargar el cuello y descansar el cuerpo llevándolo a **Rest Pose**.

RESPIRACIÓN

IN al elevar una pierna y brazo contrario.

EX al cambiar.

IN en 5 tiempos.

EX en 5 tiempos.

RITMO

Dinámico y corto:

Saca la cabeza del agua... IN....2,3,4,5 EX 2,3,4,5.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Fortalecimiento de los erectores de la columna. Elongación axial. Extensión de columna. Estabilización Escapular. Coordinación. Estabilización del tronco y adquirir patrones de movimientos cruzados. Respiración.

A TENER EN CUENTA

- Estabilizar Escápulas para evitar la elevación de los hombros.
- Mantener pelvis estable.
- No hiper-extender la región cervical.
- Mantener la posición del cuerpo durante todo el ejercicio.
- Iniciar el movimiento desde el PH, no desde la cabeza o las piernas.
- Brazos estirados con palmas hacia el Mat y escápulas estables en la espalda.
- El movimiento de las piernas y brazos es corto y dinámico.

INDICACIONES

Verbales

- Levanta los abdominales del Mat.
- Aleja las costillas de la cintura.
- Estabiliza las escápulas.

Táctiles

Cervical, brazos, caderas, abdominal, piernas.

Imágenes

- Como si nadases, mantén tu postura.
- Ancla las caderas.
- Saca la cabeza del agua.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

Ritmo pausado.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Pulling Straps, Swan, Single leg kick, Double leg Kick.

