

MAT INTERMEDIO

MERMAID

NÚMERO DE REPETICIONES

de 3 a 5 repeticiones a cada lado.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Detrás o de frente del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición de Rest Pose, te colocas en cuadrupedia, muy delante en el Mat.

Desde la cuadrupedia, gira el cuerpo a la izquierda para sentarte sobre la pelvis. Dejas ambas piernas juntas con rodillas flexionadas pegadas al cuerpo.

Posición de Inicio

Sentados de perfil en el Mat sobre una cadera con las piernas hacia un lado y el cuerpo hacia el otro.

Piernas juntas y flexionadas algo más de 90°, una encima de la otra. Brazo Izquierdo elevado al cielo en línea con el oído y mano derecha sobre tobillo derecho.

Acción

1 - Apoyar mano izquierda en el Mat formando un ángulo de 45° con el torso. El brazo derecho acompaña al torso.

2 - Doblar el codo izquierdo para apoyarlo sobre el Mat, dejándolo debajo de la línea del hombro. Brazo derecho estirado en diagonal acompañando al cuerpo en la flexión lateral.

3 - Volver a brazos en cruz con la columna erguida.

4 - Brazo Izquierdo elevado al cielo en línea con el oído y mano derecha sobre tobillo derecho.

5 - Flexión lateral a la derecha.

Finalización

Mantener posición final.

RESPIRACIÓN

IN prepara.

EX flexión lateral.

RITMO

Pausado en la flexión lateral y corto en la vuelta de la flexión.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización del tronco. Flexión lateral. Elongación. Fortalecimiento de los hombros y los oblicuos del abdomen. Respiración.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio.
- Columna y pelvis estable.
- No descuadrarse.
- Caderas pesadas y alineadas.
- Cuello largo.
- Escápulas estables para evitar la elevación del hombro.
- Alejar costillas de caderas.
- Mantener una correcta alineación de la cabeza con respecto al tronco.
- Durante el movimiento el cuerpo se alinea y posteriormente se flexiona lateralmente, llevando el brazo de arriba estirado junto al oído.
- Flexionar el tronco desde la cintura.
- Dar peso en el isquión contrario a la flexión.



INDICACIONES

Verbales

- Mantén la “Caja” estable.
- Alarga todo tu cuerpo.
- Estira el brazo lejos pero mantén el hombro en su sitio.

Táctiles

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

Imágenes

- Como si fueses una bandera.
- Talle largo.
- Como si formarás un puente entre el torso y el brazo.
- Como si estuvieras entre dos espejos.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Piernas cruzadas en forma de indio.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Side Kick, Side Sit Up, Side Bend.



MAT INTERMEDIO

SEAL

NÚMERO DE REPETICIONES

de 8 a 10 repeticiones.

DONDE DEBE DE COLOCARSE EL PROFESOR

Lateralmente para guiar y por detrás para ver que la dirección es correcta.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Sentados en el Mat. Sacamos las dos piernas hacia delante y las doblamos apoyando los pies en el Mat.

Posición de Inicio

Ambas manos se introducen juntas entre las piernas y se sacan por el exterior a la altura de los tobillos, para sujetarlos lateralmente. Presionar piernas contra brazos y viceversa, procurando mantener las rodillas al ancho de los hombros. Columna en "C" y elevar los pies del suelo, quedando en equilibrio entre el sacro y cóccix.

Acción

1 - Sin cambiar la posición del cuerpo rodar hacia atrás hasta la base de los omóplatos.

2 - Abrir y cerrar las piernas como si aplaudieses desde los isquiones hasta los pies.

3 - Rodar a posición de inicio y aplaudir de nuevo.

Finalización

El cuerpo queda en equilibrio con la columna en "C". Apoyar los dos pies sobre la colchoneta. Sacar los dos brazos.

RESPIRACIÓN

IN aplaude.

EX rueda atrás.

IN aplaude.

Ex rueda hacia arriba.

RITMO

Rueda atrás... da tres palmadas 1, 2, 3.

Rueda arriba, da tres palmadas 1, 2, 3.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización y Control del tronco. Elongación. Alineamiento y flexibilización de la columna vertebral. Respiración. Articulación de la columna.

A TENER EN CUENTA

- Iniciar el movimiento desde la estabilización abdominal y escapular. Ni con la cabeza para bajar, ni con las piernas para subir.
- Mantener la distancia rodilla/hombro constante.
- Abrazar Línea Media.
- Estabilidad escapular.
- Mantener la columna en "C" durante todo el ejercicio.
- Las piernas presionan los brazos y los brazos las piernas en oposición.
- Aplaudir desde los isquiones.

INDICACIONES

Verbales

- Rueda desde el Power House.
- Ahueca el abdominal.
- Crea oposición entre isquiones y cabeza.

Táctiles

- Cervical, hombros, pierna y tobillos.

Imágenes

- Columna en forma de "C".
- Como si apretaras una pelota entre tus piernas.
- Rueda como una pelota.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Empezar aplaudiendo 1 tiempo.
- Ir progresivamente a dos tiempos hasta llegar a tres tiempos.
- Sujetar lateralmente las tibias.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Rolling Like A Ball, Half Roll Down, Open Leg Rocker.

