

Oposición y Dirección de fuerzas

Sentido de Oposición de fuerzas:

- El concepto de oposición de fuerzas se empieza a implementar una vez el alumno ya tiene organizada la musculatura estabilizadora.
- Desde un anclaje puede haber una ELONGACIÓN. Ej.: Ancla isquiones, elonga columna.
- Es decir, primero debemos tener un anclaje (Estabilización lumbo-pélvica y Estabilización escapular) antes de poder dirigir dos partes de nuestro cuerpo en direcciones opuestas.
- Hacer sentir al alumno dos fuerzas o energías en dirección opuesta, crea una elongación de la musculatura, una descompresión de la columna y, por tanto, de las vértebras. Además, una amplitud de rango de movimiento liberando a las articulaciones.
 - Con esta dirección de trabajo, el alumno siente la **Elongación axial**.
- Sé breve, pero unas sencillas explicaciones teóricas ayudan a entender la esencia y los objetivos de la técnica Pilates.

Ejemplo: Side kick series

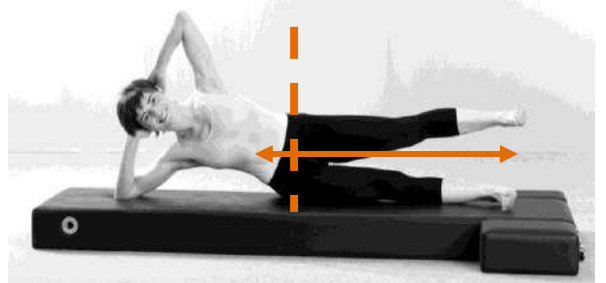
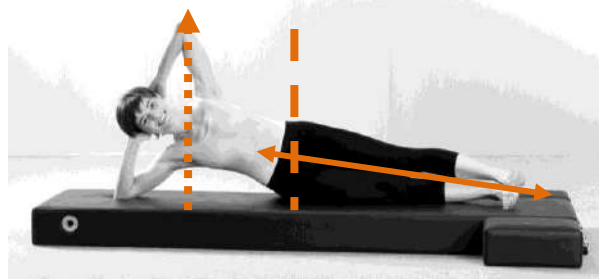


POSICIONAMIENTO SIDE KICK

- Posicionarse en línea de plomada.
- Cuadrar CAJA.
- Posicionar la mano detrás de la cabeza en la base del cráneo.
- Piernas juntas conectando línea media.

TIPS! observa si tu alumno mantiene la columna estable. Hombro sobre hombro y cadera sobre cadera. Codo superior dirigido hacia el techo. Pies en flex.

PASO 1º- Elevar la pierna superior a la altura de la cadera.
TIPS! Las piernas se alejan de la cadera desde el cinturón abdominal. Pierna de abajo, ACTIVA. Alargar el isquion de la pierna superior hacia el talón. Conectar LÍNEA MEDIA.



ACCIÓN SIDE KICK

- A) Dar dos patadas con la pierna superior hacia delante. La segunda más lejos que la primera.

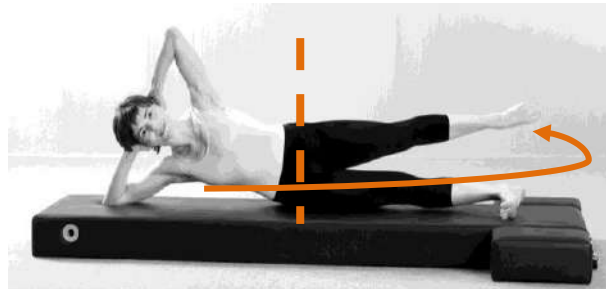
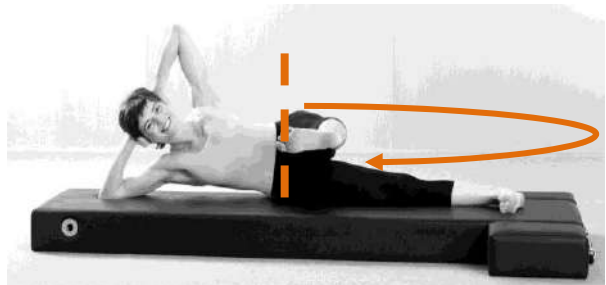
TIPS! Evita que el cuerpo se caiga hacia delante y descuadrar caderas. Limita el rango de movimiento si la columna se flexiona y pierde la disociación pelvis-pierna.

- B) Llevar la pierna hacia atrás dibujando una diagonal larga sin perder la estabilización del tronco y de la pelvis.

TIPS! Evita llevar el cuerpo hacia delante cuando la pierna va hacia atrás.

VARIACIONES DESAFIANTES

Bycycle. Rond de Jambe. Scissors. Beats.



CUES VERBALES

- Mantén la "Caja".
- Alarga todo tu cuerpo en una línea de pies a cabeza.
- Alarga el isquion al talón.
- Mueve sólo la pierna, no el cuerpo.

CUES TÁCTILES

- Una mano sobre hombro y otra sobre cadera superior.

IMÁGENES

- Tu pelvis es el punto de apoyo de un compás. Tu pierna dibuja el círculo.
- Como si todo tu cuerpo fuese inmóvil menos tu pierna.
- Alarga los costados como si tuvieras un corsé.
- Alarga el tronco como si la pierna se te fuese a salir del cuerpo.

