



# MAT AVANZADO

## OBJETIVOS

Trabajo desafiante. Amplitud de rango de movimiento.

Trabajo de Resistencia, Fuerza y Control.

Hundred Pág. 98

Roll Up Pág. 100

Roll Over Pág. 102

One Leg Circle Pág. 104

Rolling Like A Ball Pág. 106

Single Leg Stretch Pág. 108

Double Leg Stretch Pág. 110

Scissors / Single Straight Leg Stretch Pág. 112

Lower Lift / Double Straight Leg Stretch Pág. 114

Criss Cross Pág. 116

Spine Stretch Forward Pág. 118

Open Leg Rocker Pág. 120

Corkscrew Pág. 122

Saw Pág. 124

Swan Dive Pág. 126

Single Leg Kick / One Leg Kick Pág. 128

Double Leg Kick Pág. 130

Rest Pose Pág. 132

Neck Pull Pág. 134

Scissors Pág. 136

Bicycle Pág. 138

Shoulder Bridge Pág. 140

Spine Twist Pág. 142

Jack Knife Pág. 144

Side Kick Pág. 146

Teaser Pág. 148

Hip Circles Pág. 150

Swimming Pág. 152

Leg Pull Front Pág. 154

Leg Pull Back Pág. 156

Kneeling Side Kick Pág. 158

Side Bend Pág. 160

Boomerang Pág. 162

Seal Pág. 164

Crab Pág. 166

Rocking On Stomach Pág. 168

Control Balance Pág. 170

Push Up / Front Support Pág. 172

