

MAT AVANZADO

SIDE KICK

NÚMERO DE REPETICIONES

5 a 10 repeticiones con cada pierna y variación.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Detrás y delante del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición final de Jack Knife, girarse sobre el costado derecho (decúbito lateral).

Posición de Inicio

Brazo de abajo sobre el Mat, flexionando el codo, se lleva la mano detrás de la cabeza. Columna y pelvis neutra. Cuadrar caja. Llevar la otra mano detrás de la cabeza, manteniendo el codo en dirección hacia el techo.

Posicionarse en línea de plomada.

Acción Side Kick

1 - Elevar la pierna superior dejándola paralela al suelo y alineando pie con cadera. Cuadrar ambas caderas.

2 - Dar dos patadas con la pierna de arriba hacia delante. La segunda, más lejos que la primera. No mover el cuerpo ni descuadrar caderas.

3 - Llevar la pierna tan atrás en diagonal larga sin perder la postura y el anclaje de la pelvis.

Acción Up & Down

1 - Manteniendo la posición, elevar la pierna superior en 1 tiempo con el pie en flex.

2 - Alargar, resistiendo durante 3 tiempos, con el pie en punta, para llevar la pierna de nuevo paralela al suelo.

Acción Círculos

1 - Manteniendo el pie en flex en todo momento, se realizan pequeños círculos en ambos sentidos.

Acción Círculos desde abajo

1 - Flexionar la pierna que queda encima, apoyando la planta del pie sobre el Mat, y sujetar el tobillo con la mano de arriba.

2 - Elevar la pierna de abajo haciendo pequeñas elevaciones en un principio, para después comenzar a trazar igualmente círculos.

Transición entre pierna y pierna: Beats.

Tendido prono sobre el Mat, manos debajo de la frente, hacer 10 Beats y girarse sobre el otro costado.

Finalización

Después de hacer los dos lados, nos tumbamos supino.

RESPIRACIÓN

IN al llevar la pierna hacia delante.

EX al llevar la pierna hacia atrás.

IN al llevar la pierna hacia atrás.

EX al llevar la pierna hacia delante.

RITMO

Patada, patada.....alar.....ga.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización Lumbo-Pélvica. Fortalecimiento de los músculos oblicuos y flexores laterales. Alineación. Fortalecimiento de los aductores de cadera. Extensión de columna. Flexión y Extensión de pelvis. Respiración.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio.
- Columna y pelvis estable.
- Abrazar Línea Media.
- No descuadrarse.
- Mantener “Caja”. Caderas y hombros alineados.
- Cuello relajado y escápulas estables.
- Codos fijos.
- Alargar el isquion de la pierna superior hacia el talón.
- Alejar costillas de caderas.
- No flexionar lateralmente el tronco.
- La pierna de arriba está siempre paralela al suelo en línea con la cadera.
- Evitar comprimir la lumbar al llevar la pelvis a extensión.



- Cabeza alineada con la columna.
- Codo de arriba inmóvil apuntando al techo.
- Sostener los costados por la acción Estabilizadora Lumbo-Pélvica.

INDICACIONES

Verbales

- Mantén la “Caja” estable.
- Alarga todo tu cuerpo.
- Cuanto más lejos va el pie, mas baja el isquión.
- Mueve sólo la pierna, no el cuerpo.

Táctiles

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

Imágenes

- Como si todo tu cuerpo fuese inmóvil menos tu pierna.
- Talle largo.
- Alarga como si la pierna se te fuese a salir del cuerpo.
- En patada frontal la pierna dibuja 1/4 de círculo.
- Como un compás permanece en el mismo plano.

VARIACIONES DESAFIANTES

- Bycycle.
- Rond de Jambe.
- Scissors.
- Beats.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Scissors, Side Sit Up, Twist en Wunda, Leg Springs.

