

EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD CAD ADACE CLM EN TALAVERA DE LA REINA

Lo primero de todo, empezamos con un vídeo de calentamiento, muy importante para no hacernos daño:

Calentamiento: <https://www.youtube.com/watch?v=4SaCB-3adMU>

Ejercicios:

***Es muy importante que durante todos los ejercicios, metáis el ombligo hacia dentro, que mantengáis la tripa dura, para no haceros daño en la espalda. Voy a ser muy pesada con eso.**

1. De pie, con las piernas ligeramente flexionadas, metiendo el ombligo hacia dentro (apretando la tripa), vamos a pegar un puñetazos al frente, intentando alargar el brazo todo lo que podamos. Lo hacemos 10 veces con el brazo derecho, y 10 veces con el brazo izquierdo.
2. De pie, con las piernas ligeramente flexionadas, metiendo el ombligo hacia dentro (apretando la tripa), vamos a pegar puñetazos al techo, intentando alargar el brazo todo lo que podamos. Lo hacemos 10 veces con el brazo derecho, y 10 veces con el brazo izquierdo.
3. De pie, abrimos las piernas a la anchura de los hombros, y las flexionamos (como si hiciéramos una sentadilla). Meto tripa, y me quedo congelado en esa posición. Voy a subir los brazos estirados hacia el frente, cogiéndome de las manos. Lo repito 10 veces.
4. Repito la posición anterior, pero ahora llevo los brazos hacia un lado y otro, girando ligeramente el tronco. Lo repito 10 veces.
5. De pie, con las piernas ligeramente abiertas y metiendo el ombligo hacia dentro (importante para no hacerme daño en la espalda). Voy a acariciar la parte lateral de mi pierna, hasta llegar a la altura de la rodilla, y subo apretando los músculos de la tripa y piernas. Lo hago 10 veces hacia el lado derecho y 10 veces hacia el lado izquierdo.
6. De pie. El cuerpo recto y metiendo el ombligo hacia dentro. Voy a subir la pierna bien estirada hacia delante. Si no mantengo el equilibrio, puedo agarrarme a una silla o pared. Lo hago 10 veces con una pierna y 10 veces con otra.
7. Repito la posición anterior, pero ahora estiro la pierna hacia atrás. Lo hago 10 veces con una pierna y 10 veces con la otra.
8. De pie, metiendo el ombligo hacia dentro. Subo rodillas arriba todo lo que pueda. Alterno una pierna y otra, y lo repito 10 veces.



9. De pie, metiendo ombligo hacia dentro, subo rodillas arriba todo lo que pueda, y toco una rodilla con la mano contraria (si no puedo hacerlo tocando con las manos, llevo el hombro en dirección a la rodilla contraria). Lo repito 10 veces alternando.
10. Camino por el pasillo el tiempo necesario hasta que note que mi pulso se relaja, respirando hondo.
11. Para acabar, voy a estirar bien todo el cuerpo (como si me acabara de levantar de la cama por la mañana) a la vez que cojo aire, y cuando suelto el aire, relajo todo el cuerpo y lo dejo muerto. Repito esto 5 veces.