

Art

Flic Flac

- 1-Demostracion elemento
- 2-caida y pegada en el colchoneton cae todo el cuerpo de una sola vez
- 3-santado brazo adelante(golpe atras)
- 4-caida de espalda golpear brazos al colchoneton
- 5-lanzarse hacia atras levantando las caderas apoyando primero las manos
- 6-en un colchoneton en la pared saltan pegando arriba con los brazos
- 7-buscar apoyo, mano atras posicion acostado (cajon rojo)
- 8-mas arriba, sentado piernas caen juntas
- 9-lo mismo pero las piernas semiflectadas, se sienta y se tira a posicion de pie
- 10-realizar corbette desde un cajon pequeño y lanzarse sacando caderas cayendo al colchon en posicion vela
- 11-desde la posicion de pie perder el equilibrio lanzar los brazos al apoyo invertido el ayudante detiene el flic flac en el momento del contacto de las manos en el suelo se indica al ejecutante cual es la posicion de las piernas y el tronco cuando llega al apoyo invertido
- 12-pasada flic flac (equilibrio) corbette, flic flac con ayuda
- 13-minitramp lo mismo al anterior pero corbette minitramp
- 14-rondat flic flac con ayuda y sin ayuda

Kippe

- 1-demostracion elemento
- 2-realizar la flexo extension lentamente tomado de la colchoneta
- 3-baja y extiende tomado de la colchoneta rapidamente
- 4-lo mismo a lo anterior pero trata de levantar la colchoneta
- 5-en grupo ayuda a inbertida ovillo y nose
- 6-lo mismo pero a posicion de pie la ayuda va en las manos y en las piernas
- 7-acercamos mas al gesto para trabajar en la barra
- 8-gesto ponerse los pantalones
- 9-acostarse sobre el cajon rojo con brazos extendidos tomado de la barra
- 10-este ejercicio es para que el ejecutante vivencie en que momento del pendulo se inicia la formacion del angulo
- 11-realizar un pendulo y formar el angulo con ayuda
- 12-con una cuerda amarrada a la barra pisarla y realizar el pendulo y ejecutar la kippe
- 13-hacer el gesto completo con ayuda
- 14-solo