

ELEMENTOS ACROBÁTICOS Y GIMNÁSTICOS DE NIVEL BÁSICO Y AVANZADO.

- Rol adelante
- Rol atrás
- Rueda de carro
- Vertical
- Paro de manos voltereta
- Yusted
- Vuelta de manos (uni y bipodal)
- Souples adelante y atrás
- Rondat
- Flic - Flac
- Elementos gimnásticos (yetté, sissone, caballito, tijera, carpado, agrupado, escopeta, combinaciones de todo tipo)
- Vuelta de manos, uni y bipodal
- Souples para viga
- Rondat
- Flic - Flac
- Tempo
- Árabe
- Vuelo de ángel
- Mortal adelante | carpado | extendido
- Mortales adelante o atrás con 1/2 giro o giro entero (piruetas)
- Uniones de elementos acrobáticos

DINÁMICA

• ENTRADA EN CALOR

- Movilidad articular (abajo del parque) movilizandando todas las articulaciones básicas desde el cuello hasta los tobillos .
- Activación neuro-muscular: pasadas de trotes, galopas, rodillas arriba, talones a la cola, lanzamientos con ambas piernas hacia los cuatro lados, etc.
- Elongación (abajo del parque) con spagat sagital y frontal con ambas piernas.

• PARTE CENTRAL

- Preparación física básica de posturas dependiendo del metodológico que se enseñe el día de la clase.
- Metodológico de los elementos a enseñar, primera parte abajo en colchones para que visualicen lo que van hacer arriba en las camas elásticas, y segunda parte arriba del parque .
- Practica de elementos realizados o en proceso, con ayuda o solos.
- Tiempo libre para que experimenten en el parque con indicaciones del profesor a cargo y ayudantes .

• PARTE FINAL

- Elongación de todos los músculos que se trabajaron el día de la clase .

ACLARACIONES A TENER EN CUENTA

Los profesores a cargo hacen un diagnóstico en la entrada en calor para saber en qué nivel se encuentra cada participante y que metodología de elementos enseñarán.

La clase tiene una duración aproximada de 1 hora y 30 minutos. La misma puede tener sus modificaciones en la entrada en calor para que sea más lúdico (solamente en esa parte) así no se pierde el enfoque de la clase.

FICHA TÉCNICA: TALLER DE ARTÍSTICA

RESPONSABLE:

CECILIA HERNÁNDEZ

(Técnicatura en Gimnasia Artística,
responsable Taller de Levity)




EDADES:

5 a 13 años

CUPOS:

Máximo 12 participantes



COMIENZO:

Sábado 16 de marzo

DÍAS:

Sábados

HORARIOS:

10:30 a 12:00 hs

DURACIÓN DE CADA CLASE:

1 hora 30 minutos



PRECIO MENSUAL

\$1650

INCLUYE:

Medias antideslizantes
y agua mineral.

NOTAS:

Sujetos a inscripción de un mínimo
de 6 alumnos.