

## 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:

MARIANA MACHADO

Licenciada en Educación Física.  
Jueza e instructora de Gimnasia Artística.  
Instructora de salto.  
Responsable de los talleres de Levity.



## EDADES:

5 a 13 años

## GRUPOS SE DIVIDE EN:

“Avanzados” y “Principiantes”

## CUPOS:

Máximo 12 participantes



## COMIENZO:

Martes 8 de Febrero

## DÍAS:

Martes y Jueves

## HORARIOS:

9:30 a 11:00

## DURACIÓN DE CADA CLASE:

1 hora y 30 minutos.



## PRECIO

4 clases	\$2.800
8 clases	\$4.500

Consultá por bonificaciones para alumnos de Levity  
o para inscripciones de más de una persona.

## NOTAS:

Sujetos a inscripción de un mínimo  
de 6 alumnos en cada grupo.  
En los grupos tendrán prioridad  
quienes asistan con mas frecuencia.

## INCLUYE:

Medias antideslizantes  
y agua mineral.