

Los globos gimnásticos

Esta semana os proponemos realizar el entrenamiento con un globo. Empezaremos con ejercicios sencillos de coordinación e iremos incrementando la dificultad.

1. Lanzamos el globo al aire y vamos a ir dando toques con diferentes partes de nuestro cuerpo sin que caiga al suelo, podemos intentar hacerlo moviéndonos lo menos posible del sitio o moviéndonos por el pasillo, la habitación...
 - 10 toques mano derecha., mano izquierda y 20 toques alternando mano derecha e izquierda.
 - 10 toques codo derecho, codo izquierdo y 20 toques alternando los dos codos.
 - 10 toques hombro derecho, hombro izquierdo y 20 alternando con los dos.
 - 10 toques con la rodilla derecha la rodilla izquierda y 20 alternando ambas rodillas.
 - 10 toques pie derecho, pie izquierdo y 20 con los dos pies alternos.
 - Nos tumbamos boca-arriba y haremos 20 toques con las manos y 20 con los pies intentando no movernos del sitio.
 - Tumbados totalmente boca-abajo debemos reptar a la vez que desplazamos el globo soplando. Delimitamos dos puntos unos de salida y otro de llegada, cuando llegemos a la meta daremos un salto y volveremos a empezar. Repetir entre 3 y 5 veces.
2. Ahora vamos a hacer ejercicios que nos requieren un poco más de esfuerzo. Vamos a ponernos en un lugar del que ya no nos podremos desplazar para realizar los ejercicios. Los ejercicios se realizarán mientras lanzamos y recogemos el globo intentando que no se nos caiga al suelo, tenemos que hacer toques suaves para que el globo no suba muy alto.
 - 10-20 saltos a pies juntos en el sitio.
 - 10-20 saltos con los pies juntos a un lado y a otro.
 - 10-20 saltos con los pies juntos delante-atrás.
 - 20 rodillas alternas arriba.
 - 20 repeticiones abrimos y juntamos piernas saltando.
 - 10 repeticiones, cuclillas salto y lanzo el globo, cuclillas salto y recojo el globo. Cada vez que bajo a cuclillas y salto cuenta como una repetición lancéis o recojáis el globo.
 - 10 sentadillas. Bajo a sentadilla y cuando subo toque al globo alternado la mano con la que damos los toques.
 - Zancada delante flexionado rodillas alternando el paso cada vez con una pierna. También alternamos el toque cada vez con una mano.
 - Paso lateral. Abrimos pierna a un lado flexionando la rodilla de la pierna que hemos abierto y dejando estirada la pierna que no se

mueve. Lanzamos el globo al aire cuando nos movemos al lateral y lo recogemos cuando volvemos al sitio.

- **Abdominales:**

- Tumbados boca-arriba colocamos el globo entre las manos y estiramos los brazos. Hacemos 20 repeticiones.
- Tumbados boca-arriba con las piernas estiradas a la vertical colocamos el globo entre los pies. Subimos a hacer la abdominal y recogemos el globo, cuando volvamos a subir colocaremos el globo otra vez en los tobillos, 10 repeticiones. Podéis colocar el globo entre las rodillas para que sea más fácil.

ESTIRAMIENTOS

Después de realizar estos ejercicios vamos a estirar nuestros músculos:

- Sentados en el suelo con las piernas juntas y estiradas nos inclinamos hacia delante intentando coger nuestros pies, mantenemos la posición mientras contamos 20.
- Sentados en el suelo separamos un poco las piernas y nos inclinaremos hacia delante bajando entre las piernas y llevando las manos lo más lejos que podamos, mantenemos la posición mientras contamos 20.
- Seguimos sentados en el suelo y abriremos las piernas lo máximo que podamos bajaremos hacia delante llevando las manos lo más lejos que podamos aguantando mientras contamos 20.
- Tumbados boca-arriba doblaremos una pierna hacia atrás y mantenemos mientras contamos 10, cambiamos de pierna y contaremos 10.
- Nos colocaremos boca-abajo haciendo la posición de la foca y contaremos 20 mientras llevamos la cabeza
- Colocados de rodillas sentados en los talones doblaremos un codo por detrás de nuestra cabeza y con la otra mano empujaremos un poquito. Cambiamos de brazo. Contaremos 10 con cada brazo
- Llevamos la cabeza hacia el hombro derecho y contamos 10, hacemos lo mismo hacia el hombro izquierdo.
- Llevamos la barbilla hacia el pecho y nos presionamos hacia delante colocando las manos en la nuca. Contamos 10.

RELAJACIÓN

En esta sesión os proponemos hacer una pequeña relajación después del entrenamiento. En un enlace adjunto os dejamos una música para la relajación.

Tumbados en el suelo con las piernas estiradas y los brazos colocados a lo largo del cuerpo, cerramos los ojos y realizaremos respiraciones profundas cogiendo aire por la nariz y soltándolo por la boca mientras nos concentramos en la música. Duración entre 2 y 5 minutos.