



## **CONSEJOS Y ACTIVIDADES PARA LOS NIÓS Y NIÑAS DE** **ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS**

En estos días en los que los peques están en casa creemos que es importante que sigan activos y desde el Club hemos pensado mandaros algunos ejercicios y retos divertidos para que no se aburran y sigan vinculados con sus clases de gimnasia.

Esta semana os mandamos unos ejercicios que podéis hacer sin problema en casa y que si tenéis ganas podéis intentar todos en casa.

Antes de empezar la sesión que tenéis colgada en la página web es muy importante que hagan un pequeño calentamiento para activar el cuerpo.

Calentamiento Articular:

1. Rotación de tobillos: Apoyamos la punta del pie y hacemos círculos rotando el tobillo. Haremos 10 rotaciones con cada pie.
2. Rodillas: Colocamos las piernas juntas y hacemos círculos con las rodillas en un sentido y en el otro. 10 veces.
3. Cintura: Con las manos en la cintura hacemos círculos en un sentido y en otro. 10 repeticiones
4. Hombros: Con los brazos pegados al cuerpo hacemos círculos con los hombros sin mover los brazos. 10 repeticiones.
5. Brazos: hacemos círculos hacia delante y hacia atrás. 1º repeticiones de cada.
6. Cuello: Decimos que sí con la cabeza, decimos que no y hacemos rotaciones con el cuello desde un hombro hasta el hombro contrario pasando la barbilla pegadita hacia el pecho.

¡Ya estamos preparados para empezar!

En el video que os mandamos una de nuestras entrenadoras junto con su hija ha preparado un circuito en casacón con ejercicios que se realizan al ritmo de la música.

Como podréis ver todo lo que se utiliza de material son cosas que tenemos por casa. Si por lo que sea no tenéis cuerda para saltar podéis hacer saltos en el sitio con los pies juntitos el tiempo que marca ese ejercicio.

Esperamos que os guste y os animéis también los papás y mamás.

¡A por ello!

Un saludo

Club Gimnasia Burgos