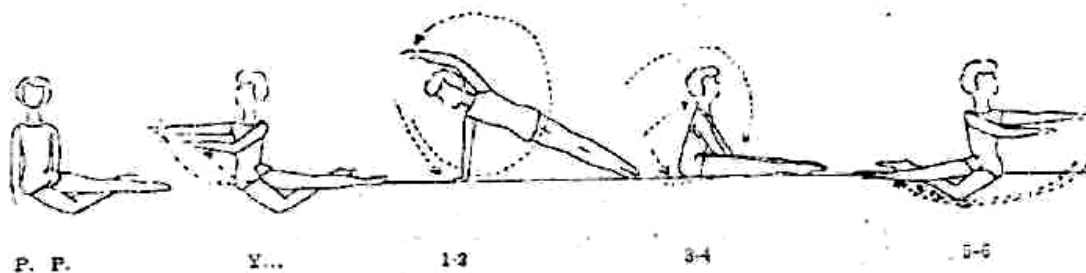




### EXTENSION DE TRONCO

- EXTENSIÓN:**

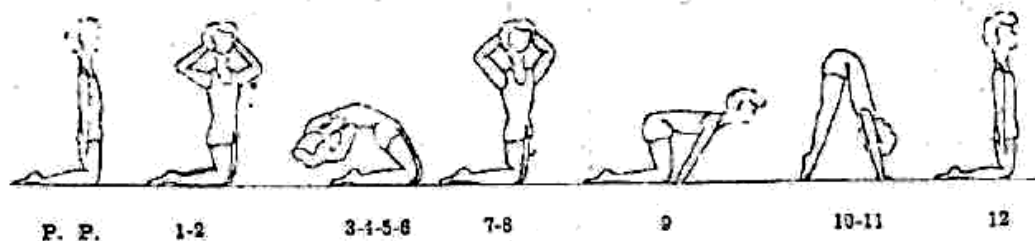
Sentado lateral, piernas a la izquierda. Impulso brazos a la derecha apoyo de mano derecha en el suelo aliado de la cadera, circunducción brazo izquierdo hasta arriba, al mismo tiempo extensión, manteniendo el cuerpo sobre el brazo y pies (1-2); sentadas giro 90° a la izquierda, apoyo de manos a la izquierda (3-4); cambio girando hacia la derecha, hasta quedar sentado lateral, brazos a la izquierda (5-6); estos tiempos corresponden al impulso del ciclo siguiente. Para terminar, quedar sentadas en escuadra en los tiempos.



### TRONCO

- ABDOMINAL:**

Arrodillado. Manos nuca (1-2); flexión tronco atrás (3-4-5-6); arrodilladas (7-8); apoyar las manos a la altura de rodillas (9); extensión pierna sin separar manos de los pies (10); flexión piernas (11); arrodilladas (12).



- **DORSAL:**

Tendido prono. Mano izquierda coge pie derecho, brazo derecho arriba (1-2); arquearse con rebote, brazo izquierdo rebote atrás (3-4): tendido prono, brazos arriba (5-6); cambiar mano izquierda con pie derecho (1-2); arquearse (3-4); posición (5-6).



- **MOVILIDAD:**

Por parejas, frente a frente, sentadas, piernas semiflexionadas, agarradas ambas manos. Extensión piernas lateral, espalda recta (1-2); "a", flexión tronco atrás, cabeza toca suelo; "b", flexión tronco adelante, espalda recta, cabeza alta (3-4); extensión de ambas (5-6); posición de partida (7-8). Repetir completamente "a" haciendo lo de "b" y ésta lo de "a".

