

MASTERCLASS DE ONDAS Y MOVIMIENTOS CORPORALES APLICADO EN DIFERENTES MODALIDADES DE GIMNASIA

PROGRAMA

1. PRESENTACIÓN. La importancia de introducción de las ondas en el calentamiento diario y en las clases de ballet.
2. DIFERENTES TIPOS DE ONDAS
 - Pequeñas / grandes
 - Frontales / laterales
 - Con torsión
 - Por pase / por degagé
 - Empezando desde la cadera (GE)
 - Por la cabeza
 - Hacia delante / hacia atrás / a los lados
 - Caída de pecho / subida en puente / en empeines
 - Cucu en el suelo delante / atrás
 - Onda en el suelo
3. EJECUCIÓN (respiración)
 - Ondas rápidas / lentas
 - Con cambio de dinamismo durante la ejecución
 - Enlazadas con otros grupos de movimiento
4. DIFERENTES MOVIMIENTOS CORPORALES OBLIGATORIOS (GE) Y SUPLEMENTARIOS (GR, GA)
 - Contracción (frontal / lateral)
 - Swings
 - Torsión
 - Extensión atrás / delante / lateral
 - Relajación (en las categorías infantiles GE)
 - Link Linea (de pie, de rodillas, laterales, frontales)
5. ENLACES, SERIES DE MOVIMIENTOS CORPORALES A Y B (GE)