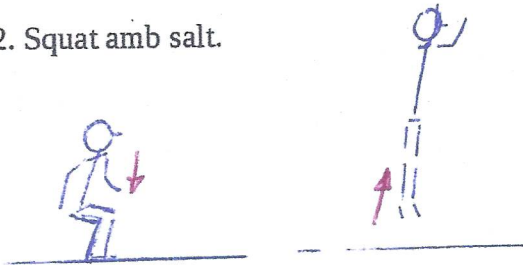


Bloc 1. Condició física general

1.1. Flexions de braços en quadrupèdia (pelvis elevada).



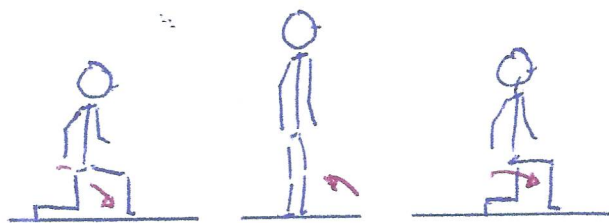
1.2. Squat amb salt.



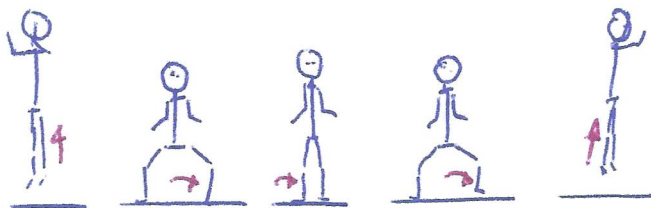
1.3. Flexions de braços sobre una cadira (també al terra).



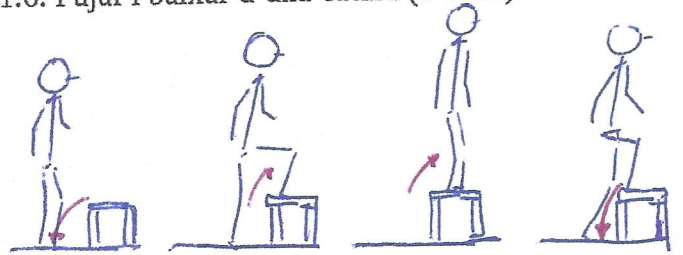
1.4. Fondos frontals de cames.



1.5. Doble pas lateral amb salt



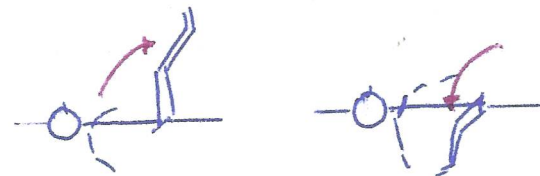
1.6. Pujar i baixar d'una cadira (o banc).



1.7. Flexió de tronc amb cames elevades.



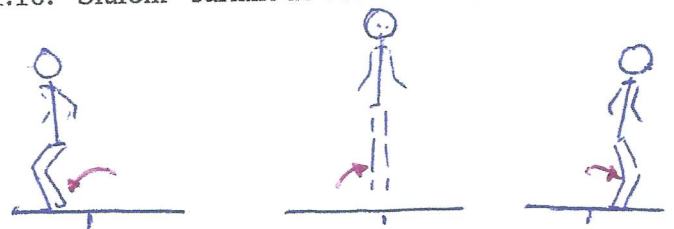
1.8. Torsió de cames mantenint el tronc quiet.



1.9. Fondos de braços sobre una cadira.



1.10. "Slalom" saltant de costat a costat.



Bloc 2. Esquilibrí estàtic (esquema corporal)

2.1. Pressionar contra els genolls per fora amb els colzes oberts. Mantenir-se ben quiet.



2.2. Pressionar contra els genolls per dintre amb el colzes oberts. Mantenir-se ben quiet.



2.3. Pressionar contra el genoll contrari amb el cos incorporat. L'altra cama i braç estan estirats.



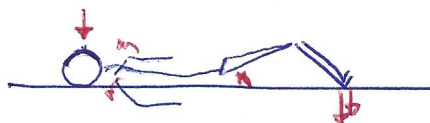
2.4. Panxa avall, elevar els braços en escaire, el cap i els peus. Mantenir la posició.



2.5. Panxa amunt, incorporar la part superior del tronc i les cames, mantenint la part mitja i baixa de l'esquena al terra.



2.6. Separar la pelvis del terra i exercir pressió cap avall amb els talons i el cap.



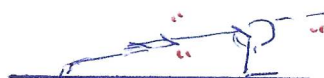
2.7. Passar de la posició de planxa a la de piràmide.



2.8. Passar de la posició de planxa lateral a planxa frontal.



2.9. Planxa sobre tres recolzaments



2.10. Planxa sobre una línia.



Bloc 3. Esquilibrí estàtic sotmès a forces externes (esquema corporal)

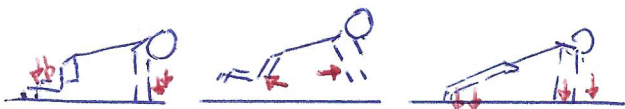
3.1. Estirar i encongir les cames saltant.



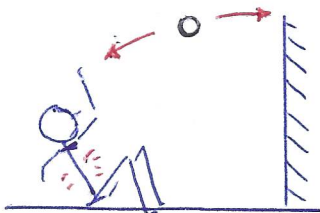
3.2. Saltar amb braços fins la posició de planxa. La tornada sense saltar.



3.3. Des d'una posició agrupada, saltar amb braços i cames alhora. Tornar saltant



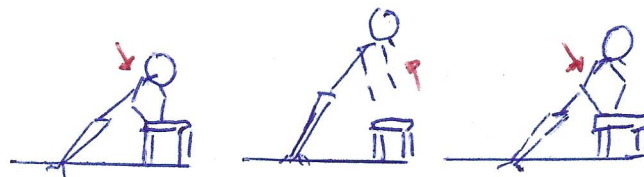
3.4. Autopassar-se una pilota (de tennis) en posició de planxa frontal.



3.5. Planxa lateral, llençar la cama endavant-enrera.



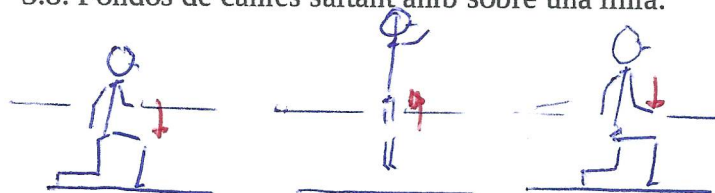
3.6. Impulsar-se de la cadira per caure absorbint l'impacte.



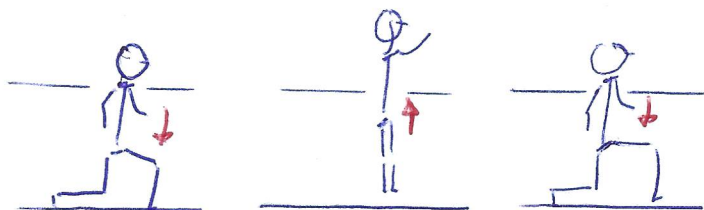
3.7. Fer un canvi de mà anant de costat a costat.



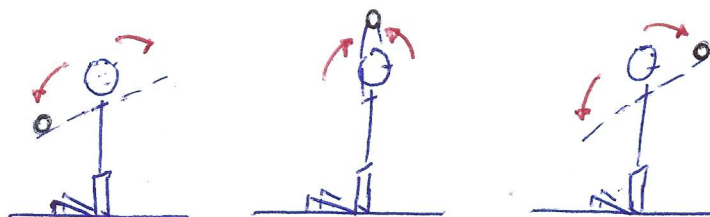
3.8. Fondos de cames saltant amb sobre una línia.



3.9. Fondos de cames saltant sobre una línia alternant la cama.

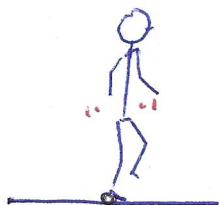


3.10. De genolls. Passar-se d'una mà a l'altra una ampolla d'aigua (o similar) fins a la posició de braços en creu.



Bloc 4. Esquilibri estàtic en superfícies inestables (esquema corporal)

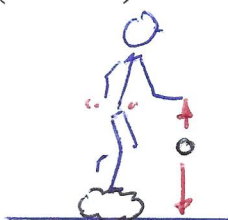
4.1. Mantenir l'equilibri sobre un peu amb una pilota de tennis al taló.



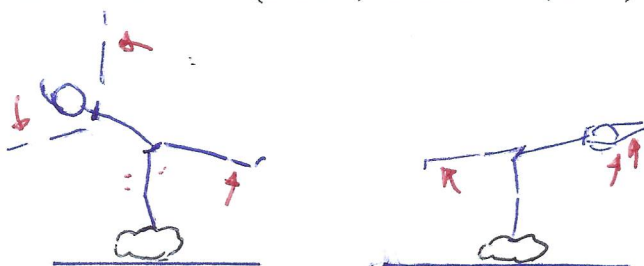
4.2. Mantenir l'equilibri sobre un peu amb una pilota de tennis als dits del peu.



4.3. Sobre un coixí gruixut, amb un peu, fer botar una pilota (de tennis).



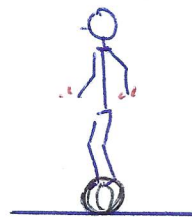
4.4. Sobre un coixí gruixut, amb un peu, moure les altres extremitats (estrella, forma de "T", etc...)



4.5. Sobre un coixí gruixut, equilibri sobre un peu. Amb la mà anar a tocar-lo.



4.6. Mantenir l'equilibri a sobre d'una pilota dura (bàsquet).



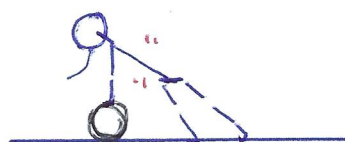
4.7. Flexions de cames a sobre d'una pilota dura



4.8. El mateix que l'anterior però amb els braços (aixecant un peu).



4.9. Com l'anterior, però amb una mà i els dos peus a terra.

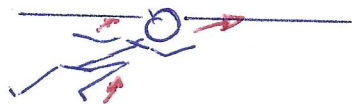


4.10. Amb la pilota dura (bàsquet) a sobre d'una cadira, mantenir l'equilibri en sedestació.



Bloc 5. Equilibri dinàmic (consciència corporal)

5.1. Reptar panxa amunt.



5.2. Reptar panxa avall utilitzant només els braços.



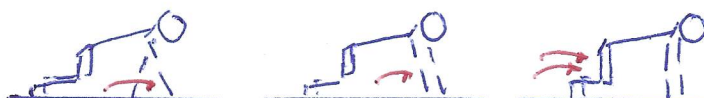
5.3. En posició de gateig, avançar la cama amb el braç contrari i tornar. Alternar el moviment.



5.4. Gatejar en tres temps. 1: tots dos braços alhora. 2: un peu. 3: l'altre peu.



5.5. Com l'anterior: 1: un braç. 2: l'altre braç. 3: les cames alhora.



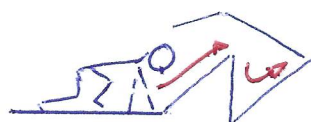
5.6. Enganxat a la paret, intentant mantenir el màxim contacte: elevar un genoll i braç contrari alternadament.



5.7. Gatejar sobre una línia.



5.8. Gatejar seguint un circuit.



5.9. Gatejar transportant una pilota sobre l'esquena.



5.10. Pujar i baixar del llit (sofà) gatejant.

