

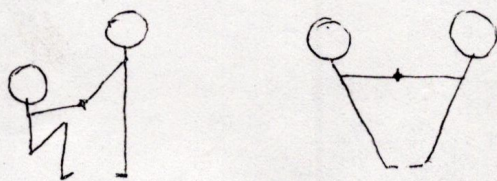
VII. Gimnasia

EJERCICIOS EN EQUIPO

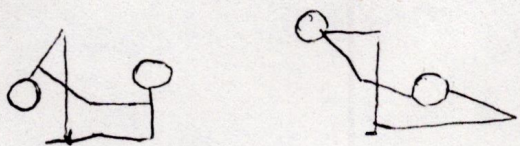
1.- De pie, uno al lado del otro, mirando al frente con los pies separados. Juntar las manos; el de la derecha dobla la rodilla e fuera inclinándose lateralmente hacia ese lado, a la vez que tira de su compañero el cual debe evitar mover los pies.



2.- Uno de pie y otro agachado, agarrados de las manos y manteniendo siempre la espalda erguida, el agachado se incorpora lentamente.



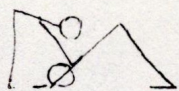
3.- Colocados como indica la figura, uno hace flexionar la espalda al otro y viceversa.



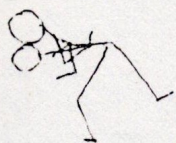
4.- Espalda contra espalda, brazos en brazos, flexionar y estirar las piernas procurando no caerse. Puede hacerse sujetando un banco con las espaldas.



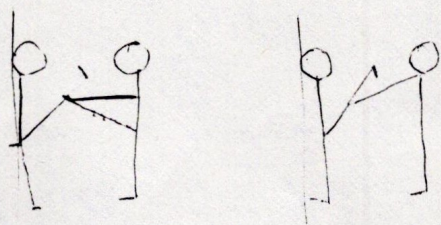
5.- Uno se coloca con los pies y las palmas sobre el suelo, doblándose en forma de V; el otro permanece de pie haciendo una suave presión sobre la espalda.



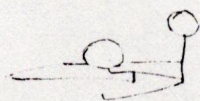
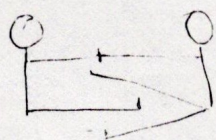
6.- La campana.- brazos entrelazados, uno se inclina hacia adelante levantando su compañero del suelo.



7.- Apoyado en la pared, de frente; el compañero le levanta una pierna hacia adelante, después apoyada en la espalda. Levantarlo la pierna hacia atrás.

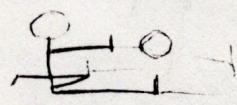
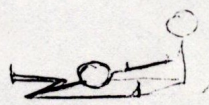
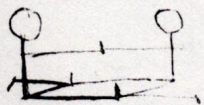


8.- Sentados, agarrados de la mano, inclinar la espalda hacia hacia adelante y atrás.

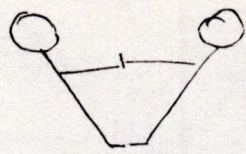
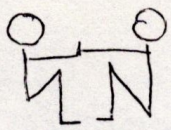


~~9.-~~ Igual describiendo círculos, cuando uno va hacia la derecha el otro hacia la izquierda, cuando uno va adelante el otro atrás.

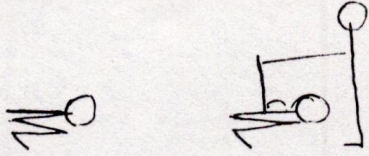
- Con una rodilla estirada y la otra flexionada estirar el cuerpo hacia adelante.



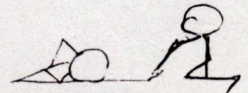
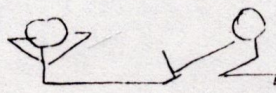
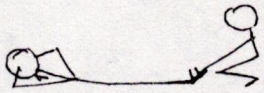
9.- En cuclillas, con los brazos estirados, agarrado con la mano al codo del compañero,



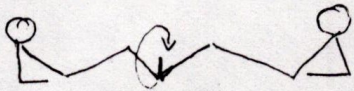
10.- Uno se coloca de rodillas, sentado sobre los talones manos extendidas hacia abajo el compañero tira de ellas hacia arriba y adelante.



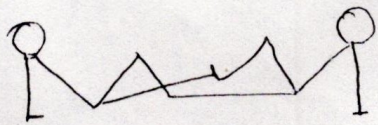
11.- Abdominales:



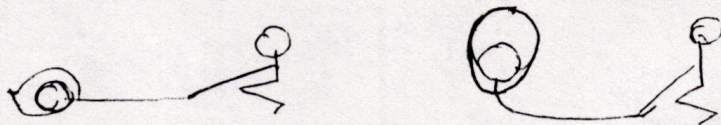
12.- Describir círculos con los pies juntos,



- Flexionar y estirar la rodilla contra la de la del compañero, imitando el pedaleo de una bicicleta.



13.- Una se ocea de costado, flexiona la cintura lateralmente mientras la otra sujeta sus pies para que no se muevan.



14.- Pedaleo boca abajo, cintura hacia atrás.