

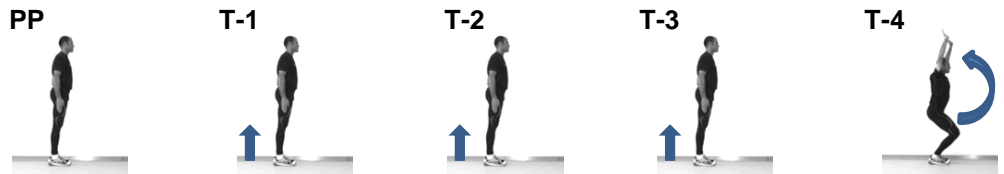
# SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento

## Tabla de acondicionamiento

# A-1.14

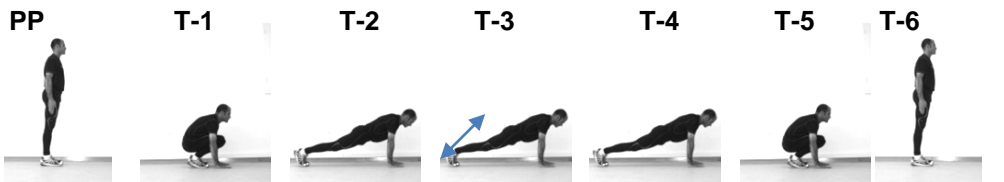
1

Tres botes y salto arriba



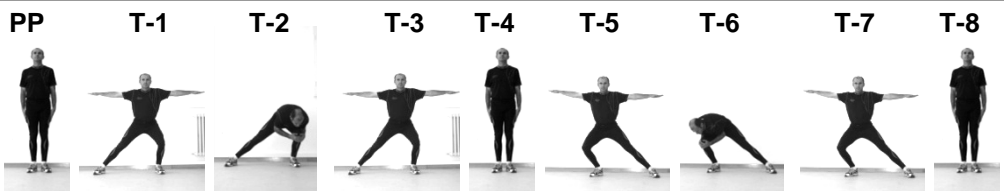
2

Cuenta seis piernas



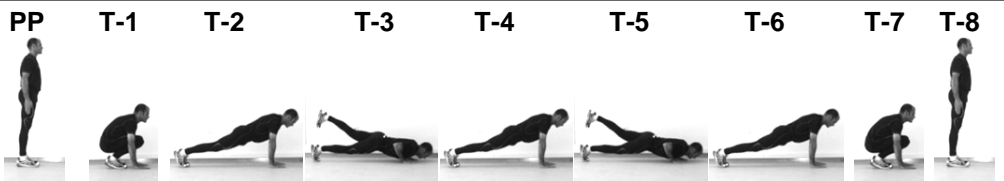
3

Flexión en diagonal



4

Cuenta ocho elevando piernas



5

Acercar las piernas a las manos



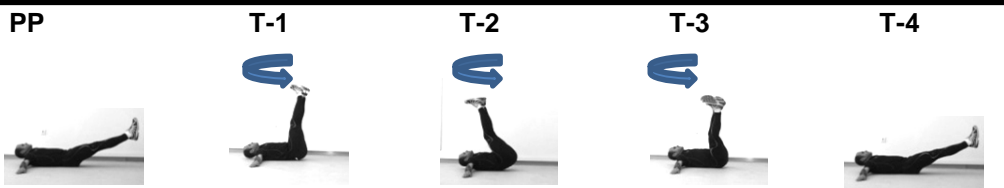
6

Inclinación y extensión de tronco



7

Circunducciones de piernas



8

Carrera estacionaria



# SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento Tabla de acondicionamiento

A-1.14

<p>1</p> <p>Tres botes y salto arriba</p>	<p>•<b>Ejecutantes:</b> Individual</p> <p>•<b>Localización Muscular:</b> General</p> <p>•<b>Ejercicio:</b> P.P.: Firmes.</p> <p>T-1º: Realizar un pequeño bote sobre el suelo impulsando con los tobillos y manteniendo las rodillas rígidas.</p> <p>T-2º 3º: El mismo movimiento que en 1º.</p>	<p>T-4º: Impulsar fuerte hacia arriba ayudándose de una oscilación de brazos arriba.</p> <p>•<b>Tipo de Movimiento:</b> Activo libre</p> <p>•<b>Técnica de movimiento:</b> Impulsado.</p> <p>•<b>Estructura:</b> Global</p> <p>•<b>Contracción:</b> Isotónica concéntrica</p> <p>•<b>Velocidad:</b> Rápida</p>
<p>2</p> <p>Cuenta seis piernas</p>	<p>•<b>Ejecutantes:</b> Individual</p> <p>•<b>Localización Muscular:</b> General</p> <p>•<b>Ejercicio:</b> P.P.: Firmes.</p> <p>T-1º: A la posición de sentadilla, palmas en el suelo debajo de los hombros.</p> <p>T-2º: Lanzar piernas atrás a la posición de tierra.</p> <p>T-3º: Abrir piernas impulsando con ambos pies.</p> <p>T-4º y 5º: Volver a la pos. 2º y 1º respectivamente.</p>	<p>T-6º: A la posición de partida.</p> <p>•<b>Tipo de Movimiento:</b> Activo libre</p> <p>•<b>Técnica de movimiento:</b> Conducido</p> <p>•<b>Estructura:</b> Global.</p> <p>•<b>Contracción:</b> Isotónica concéntrica</p> <p>•<b>Velocidad:</b> Normal.</p>
<p>3</p> <p>Flexión en diagonal</p>	<p>•<b>Ejecutantes:</b> Individual</p> <p>•<b>Localización Muscular:</b> General</p> <p>•<b>Ejercicio:</b> P.P.: Firmes.</p> <p>T-1º: Fondo diagonal a la izda., brazos en cruz, cabeza y hombros al frente.</p> <p>T-2º: Flexión y torsión del tronco sobre la pierna izda., rodeando con el brazo este muslo.</p> <p>T-3º y 4º : Volver a pos. 1º y P.P. respectivamente.</p>	<p>T-5º, 6º, 7º y 8º Iguales anteriores pero lado dcho.</p> <p>•<b>Tipo de Movimiento:</b> Activo libre</p> <p>•<b>Técnica de movimiento:</b> Conducido</p> <p>•<b>Estructura:</b> Global.</p> <p>•<b>Contracción:</b> Isotónica concéntrica</p> <p>•<b>Velocidad:</b> Normal.</p>
<p>4</p> <p>Cuenta ocho elevando piernas</p>	<p>•<b>Ejecutantes:</b> Individual</p> <p>•<b>Localización Muscular:</b> General</p> <p>•<b>Ejercicio:</b> P.P.: Firmes.</p> <p>T-1º: A la posición de sentadilla, palmas en el suelo debajo de los hombros.</p> <p>T-2º: Lanzar piernas atrás a la posición de tierra.</p> <p>T-3º: Flexionar los brazos menos de 90º, elevando simultáneamente la pierna izquierda.</p>	<p>T-4º: Extender los brazos y bajar pierna izda.</p> <p>T-5º y 6º: Igual que 3º y 4º pero con pierna dcha.</p> <p>T-7º y 8º : Volver a pos. 1º y P.P. respectivamente.</p> <p>•<b>Tipo de Movimiento:</b> Activo libre</p> <p>•<b>Técnica de movimiento:</b> Conducido</p> <p>•<b>Estructura:</b> Global.</p> <p>•<b>Contracción:</b> Isotónica concéntrica</p> <p>•<b>Velocidad:</b> Normal.</p>
<p>5</p> <p>Acercar las piernas a las manos</p>	<p>•<b>Ejecutantes:</b> Individual</p> <p>•<b>Localización Muscular:</b> General</p> <p>•<b>Ejercicio:</b> P.P.: Tierra.</p> <p>T-1º: Con el peso del cuerpo sobre las manos y las rodillas bloqueadas, saltar hacia adelante llevando las piernas próximas a las manos.</p> <p>T-2º: Con las piernas ligeramente semiflexionadas</p>	<p>y juntas, volver a la posición de partida.</p> <p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.</p> <p>•<b>Tipo de Movimiento:</b> Activo libre</p> <p>•<b>Técnica de movimiento:</b> Impulsado.</p> <p>•<b>Estructura:</b> Global.</p> <p>•<b>Contracción:</b> Isotónica concéntrica</p> <p>•<b>Velocidad:</b> Normal.</p>
<p>6</p> <p>Inclinación y extensión de tronco</p>	<p>•<b>Ejecutantes:</b> Individual</p> <p>•<b>Localización Muscular:</b> Tronco</p> <p>•<b>Ejercicio:</b> P.P.: Firmes, dedos entrelazados detrás del cuello (durante todo el ejercicio).</p> <p>T-1º: Inclinación del tronco, conservando la espalda recta.</p> <p>T-2º: A la posición de partida.</p>	<p>T-3º: Extensión del troco atrás.</p> <p>T-4º: A la posición de partida.</p> <p>•<b>Tipo de Movimiento:</b> Activo libre</p> <p>•<b>Técnica de movimiento:</b> Conducido</p> <p>•<b>Estructura:</b> Analítico.</p> <p>•<b>Contracción:</b> Isotónica concéntrica</p> <p>•<b>Velocidad:</b> Lenta.</p>
<p>7</p> <p>Circunducciones de piernas</p>	<p>•<b>Ejecutantes:</b> Individual</p> <p>•<b>Localización Muscular:</b> Tronco y piernas.</p> <p>•<b>Ejercicio:</b> P.P.: Tendido supino, brazos en cruz, piernas elevadas unos centímetros</p> <p>T-1º: Flexión simultánea de tronco y piernas hacia la izda.</p> <p>T-2º: Giro en sentido antihorario hasta el centro.</p>	<p>T-3º y 4º : Volver a la posición de partida siguiendo giro antihorario.</p> <p>•<b>Tipo de Movimiento:</b> Activo libre</p> <p>•<b>Técnica de movimiento:</b> Conducido</p> <p>•<b>Estructura:</b> Global.</p> <p>•<b>Contracción:</b> Isotónica concéntrica/excéntrica.</p> <p>•<b>Velocidad:</b> Normal</p>
<p>8</p> <p>Carrera estacionaria</p>	<p>•<b>Ejecutantes:</b> Individual</p> <p>•<b>Localización Muscular:</b> General</p> <p>•<b>Ejercicio:</b> P.P.: Firmes.</p> <p>T-1º: Correr sobre el propio terreno. Luego el Instructor mandará "acelerar", incrementándose el ritmo hasta llegar al "sprint" elevando las rodillas , inclinando ligeramente el tronco hacia adelante y</p>	<p>accionando los brazos vigorosamente (2 o 3 aceleraciones). Duración 1,5 min.</p> <p>•<b>Tipo de Movimiento:</b> Activo libre</p> <p>•<b>Técnica de movimiento:</b> Conducido</p> <p>•<b>Estructura:</b> Global</p> <p>•<b>Contracción:</b> Isotónica concéntrica</p> <p>•<b>Velocidad:</b> Rápida</p>

# SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal

## Circuito con bandas elásticas

# B-1.51

1

P.P.

TRABAJO: 30"  
RECUP: 20"  
Nº DE VUELTAS: 2  
PAUSA SERIES: 2'

Tº-1



GLOBAL

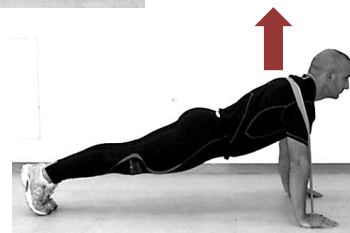
2

P.P.



BRAZOS

Tº-1



3

P.P.



TRONCO

Tº-1



4

P.P.



PIERNAS

Tº-1



5

P.P.

Tº-1

BRAZOS



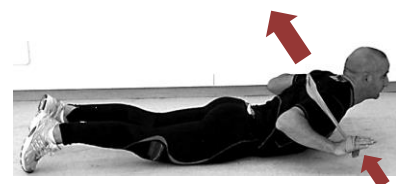
6

P.P.



LUMBAR

Tº-1



7

P.P.

Tº-1

BRAZOS

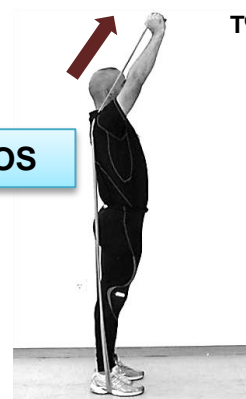
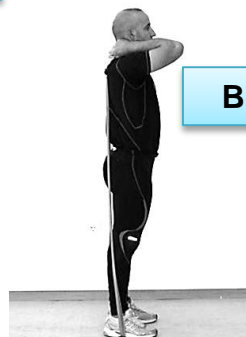


8

P.P.

Tº-1

BRAZOS



# SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal

## Circuito con bandas elásticas

# B-1.51

**1**

- Nombre del ejercicio:** Sentadilla con brazos adelante
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** General
- Ejercicio:** P.P.: Firmes con la banda bajo los pies y sujetándola con las manos
- T-1º: Sentadilla y brazos adelante con pies sobre banda
- Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Global
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- Velocidad:** Normal

**2**

- Nombre del ejercicio:** Extensiones de brazos con banda
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Brazos y erectores espalda
- Ejercicio:** P.P.: Tendido prono con banda elástica tras omóplatos y cogida con las manos
- T-1º: Realizar extensiones de brazos
- Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Sintético
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- Velocidad:** Normal

**3**

- Nombre del ejercicio:** Remo con banda elástica
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Espalda
- Ejercicio:** P.P.: Sentado, con piernas extendidas y banda en las plantas de los pies, cruzamos la banda al cogerla con las manos
- T-1º: Realizar remo llevando banda con brazos flexionados atrás
- Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Sintético
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- Velocidad:** Normal

**4**

- Nombre del ejercicio:** Extensión de pierna con banda elástica
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Piernas
- Ejercicio:** P.P.: Tendido supino. Una pierna en posición de 90º-90º con banda y la otra libre apoyada en suelo
- T-1º: Realizar extensión de la pierna flexionada contra la resistencia de la banda
- Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Sintético
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- Velocidad:** Normal

**5**

- Nombre del ejercicio:** flexión de brazos con banda elástica
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Brazos
- Ejercicio:** P.P.: De pie con la banda bajo los pies y cogida con manos
- T-1º: Realizar curl de bíceps de manera simultánea
- Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Analítico
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- Velocidad:** Normal

**6**

- Nombre del ejercicio:** Lumbares con banda elástica
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Espalda
- Ejercicio:** P.P.: Tendido prono con las bandas tras la espalda y agarrada con las manos
- T-1º: Realizar elevaciones de tronco manteniendo misma tensión en la banda elástica y elevando antebrazos y manos
- Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Sintético
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- Velocidad:** Normal

**7**

- Nombre del ejercicio:** Extensión de brazos al frente con banda
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Brazos y tronco
- Ejercicio:** P.P.: De pie con banda tras las escápulas y piernas semiflexionadas
- T-1º: Realizar extensión de brazos al frente
- Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Sintético
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- Velocidad:** Normal

**8**

- Nombre del ejercicio:** Extensión de codos con banda elástica
- Cualidad Física:** Fuerza.
- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Brazos
- Ejercicio:** P.P.: De pie con la banda bajo los pies y cogida con manos a la altura de los hombros
- T-1º: Extensión de codo arriba
- Tipo de Movimiento:** Activo resistido
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Analítico
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- Velocidad:** Normal

**SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional**  
**Tabla de locomoción**

**C-1.14**

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"

RECUPERACIÓN: 45" (carrera suave)

TIEMPO TOTAL: 15'

**1**



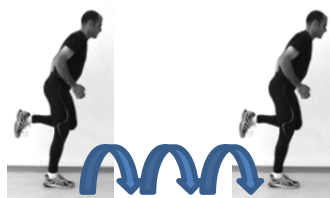
**2**



**3**



**4**



**5**



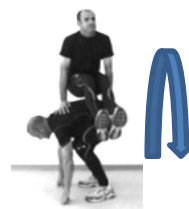
**6**



**7**



**8**



**9**



**10**



# SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional

## Tabla de locomoción

# C-1.14

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"

RECUPERACIÓN: 45" (carrera suave)

TIEMPO TOTAL: 15'

•**Nombre del ejercicio:** Patada de fútbol  
•**Cualidad Física:** Coordinación  
•**Ejecutantes:** Individual.  
•**Localización Muscular:** Piernas  
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes  
T-1º: Andar elevando una pierna a cada paso a tocar la punta del pie con la mano opuesta (30")  
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Rápida

1

•**Nombre del ejercicio:** La rendición  
•**Cualidad Física:** Coordinación  
•**Ejecutantes:** Individual.  
•**Localización Muscular:** Piernas  
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes  
T-1º: Andar tocando el suelo con la rodilla de la pierna retrasada a cada paso. (30")  
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

2

•**Nombre del ejercicio:** La oruga  
•**Cualidad Física:** Coordinación  
•**Ejecutantes:** Individual.  
•**Localización Muscular:** General  
•**Ejercicio:** P.P.: Tierra  
T-1º: Aproximar los pies a las manos sin doblar las rodillas mediante locomociones.  
T-2º: Separar las manos de los pies hasta la posición de tierra mediante locomociones  
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

3

•**Nombre del ejercicio:** La pata coja  
•**Cualidad Física:** Fuerza  
•**Ejecutantes:** Individual.  
•**Localización Muscular:** Piernas  
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes  
T-1º: Avanzar por medio de saltos con la pierna izquierda (15")  
T-2º: Avanzar por medio de saltos con la pierna derecha (15")  
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

4

•**Nombre del ejercicio:** La carpa  
•**Cualidad Física:** Fuerza  
•**Ejecutantes:** Individual.  
•**Localización Muscular:** Piernas  
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes  
T-1º: Realizar un bote  
T-2º: Saltar (en carpa) levantando las piernas a la horizontal y oscilando simultáneamente los brazos al frente, codos bloqueados, a tocar la punta de los pies.  
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

5

•**Nombre del ejercicio:** Saltos desde tierra  
•**Cualidad Física:** Fuerza  
•**Ejecutantes:** Individual.  
•**Localización Muscular:** General  
•**Ejercicio:** P.P.: Tierra con piernas separadas.  
T-1º: Moverse hacia delante por medio de impulsos simultáneos de manos y punteras (30").  
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Analítica.  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

6

•**Nombre del ejercicio:** El barril  
•**Cualidad Física:** Coordinación  
•**Ejecutantes:** Individual.  
•**Localización Muscular:** Tronco  
•**Ejercicio:** P.P.: Tendido supino  
T-1º: Rodar en sentido horario.  
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Analítica.  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

7

•**Nombre del ejercicio:** Salto a pídola  
•**Cualidad Física:** Coordinación  
•**Ejecutantes:** Parejas  
•**Localización Muscular:** General  
•**Ejercicio:** P.P.: **A** firmes, **B** tronco inclinado apoyando manos en rodillas.  
T-1º: **A** salta por encima de **B** con apoyo de manos y pasando las piernas por el interior.  
T-2º: Igual de T-1º pero **B** salta por encima de **A** (30")  
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

8

•**Nombre del ejercicio:** El herido  
•**Cualidad Física:** Fuerza  
•**Ejecutantes:** Parejas  
•**Localización Muscular:** Piernas  
•**Ejercicio:** P.P.: **A** firmes y **B** cogido en brazos por **A**  
T-1º: **A** transporta a **B** cogido en brazos (30")  
T-1º: **B** transporta a **A** cogido en brazos (30")  
•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

9

•**Nombre del ejercicio:** El caballito  
•**Cualidad Física:** Fuerza  
•**Ejecutantes:** Parejas  
•**Localización Muscular:** General  
•**Ejercicio:** P.P.: **A** a gatas, **B** subido encima de **A**, agarrado a su cuello  
T-1º: **A** avanza a gatas arrastrando a **B** (30")  
T-2º: Igual de T-1º pero **B** arrastra a **A** (30")  
•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

10



ESTIRAMIENTO FÁCIL: 10" - 30"  
ESTIRAMIENTO EVOLUCIONADO: 10" - 30"  
Nº DE VUELTAS: 2

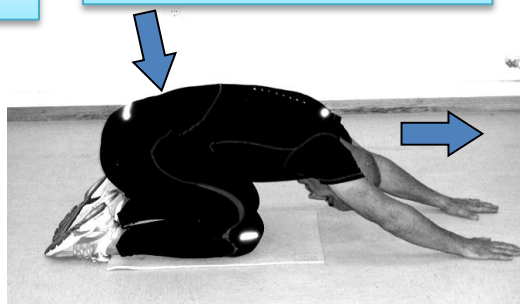
1

GLÚTEO-  
CADERA



2

DELTOIDES-DORSAL



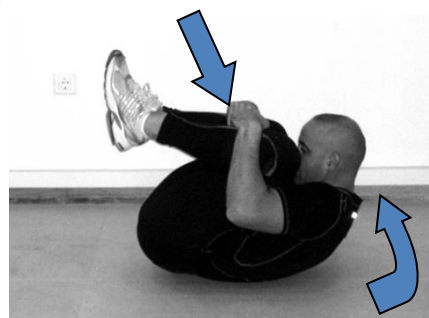
3

CERVICALES



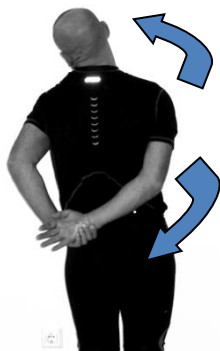
4

DORSAL



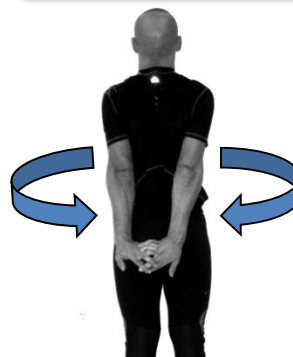
5

TRAPECIO-HOMBRO



6

TRAPECIO-HOMBRO



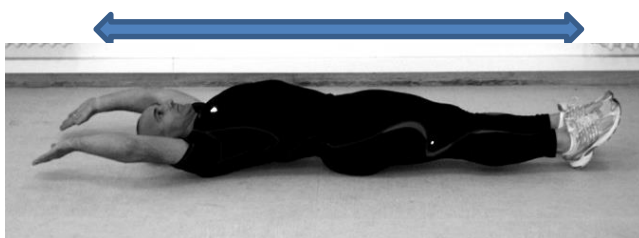
7

DORSAL



8

GLOBAL



# SESIÓN MODULAR AFS – Vuelta a la Calma

## Circuito flexibilidad estática

# D-1.22

•**Cualidad Física:** Flexibilidad.

•**Ejecutantes:** Individual.

•**Localización Muscular:** Glúteo, Isquiotibiales.

•**Ejercicio:** P.P.: De pie frente a un banco o similar (40-60cms), mantenemos las dos piernas extendidas, una sobre el suelo y la otra apoyada en el banco. Los brazos se agarran a la cadera.

•**T-1:** La pierna que apoya en el banco se flexiona poco a poco buscando hundir el tronco hacia el suelo.

•**Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado

•**Estructura:** Analítica.

•**Velocidad:** Muy lenta

1

•**Cualidad Física:** Flexibilidad.

•**Ejecutantes:** Individual.

•**Localización Muscular:** Hombros, Costado, Brazos.

•**Ejercicio:** Tendido prono, con las piernas flexionadas bajo el cuerpo, llevamos el cuerpo hacia atrás y abajo mientras extendemos los brazos sobre el suelo

•**Tipo de Movimiento:** Pasivo –Forzado

•**Estructura:** Sintético

•**Velocidad:** Muy lenta

2

•**Cualidad Física:** Flexibilidad.

•**Ejecutantes:** Individual.

•**Localización Muscular:** Cuello ( cervicales ).

•**Ejercicio:** P.P Tendido supino, se entrelazan los dedos detrás de la zona media de la cabeza.

•**T-1º:** Se emplea la fuerza de los brazos para tirar suavemente de la cabeza hacia delante hasta sentir un ligero estiramiento en la parte posterior del cuello.

•**Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado.

•**Estructura:** Analítica.

•**Velocidad:** Muy lenta

3

•**Cualidad Física:** Flexibilidad.

•**Ejecutantes:** Individual.

•**Localización Muscular:** Glúteo, lumbares.

•**Ejercicio:** P.P.: Sentado nos cogemos las rodillas con las manos y tiramos de ellas hacia el pecho.

•**T-1º:** Rodamos suavemente hacia arriba y hacia abajo de la espina dorsal, manteniendo la barbilla inclinada hacia el pecho.

•**Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado.

•**Estructura:** Analítica.

•**Velocidad:** Muy lenta

4

•**Cualidad Física:** Flexibilidad.

•**Ejecutantes:** Individual.

•**Localización Muscular:** Deltoides, Tríceps, Trapecio

•**Ejercicio:** P.P.: De pie, con la espalda recta, llevamos la cabeza hacia un hombro, (Ej. Izquierdo) mientras tiramos de la mano del lado opuesto (Ej. Mano Derecha).

•**Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado.

•**Estructura:** Sintético.

•**Velocidad:** Muy lenta

5

•**Cualidad Física:** Flexibilidad.

•**Ejecutantes:** Individual.

•**Localización Muscular :** Trapecio, Dorsal, Tríceps ;Antebrazo

•**Ejercicio:** P.P.: De pie, con la espalda recta, entrelazamos los dedos de las manos detrás de la espalda; **Tº-1:** mediante la rotación externa de brazos, se enfrentan los codos sin flexionar de ambos brazos

•**Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado

•**Estructura:** Analítica.

•**Velocidad:** Muy lenta

6

•**Cualidad Física:** Flexibilidad.

•**Ejecutantes:** Individual.

•**Localización Muscular:** Dorsal

•**Ejercicio:** P.P.: De pie, de espaldas a una pared a unos 30cm, piernas separadas a la altura de los hombros y pies apuntando al frente.

•**T.1:** Realizamos una Torsión de tronco hasta apoyar las palmas en la pared

•**T-2º:** Giramos la cabeza en sentido opuesto al giro del tronco y miramos por encima del hombro.

•**Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado

•**Estructura:** Analítica.

•**Velocidad:** Muy lenta

7

•**Cualidad Física:** Flexibilidad.

•**Ejecutantes:** Individual.

•**Localización Muscular:** Global.

•**Ejercicio:** P.P.: Tendido supino con los brazos extendidos por encima de la cabeza y piernas extendidas en sentido opuesto a los brazos ,Ambos relajados.

•**T-1** extendemos al máximo los brazos y piernas como si quisiéramos alcanzar algún objeto cercano.

•**Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado

•**Estructura:** Global.

•**Velocidad:** Muy lenta

8