

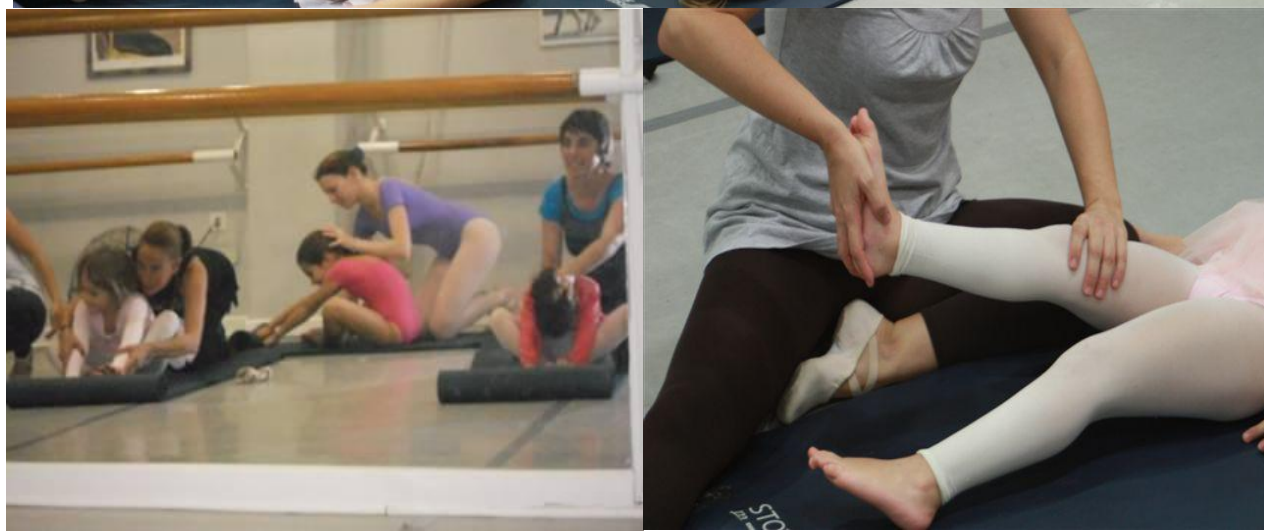
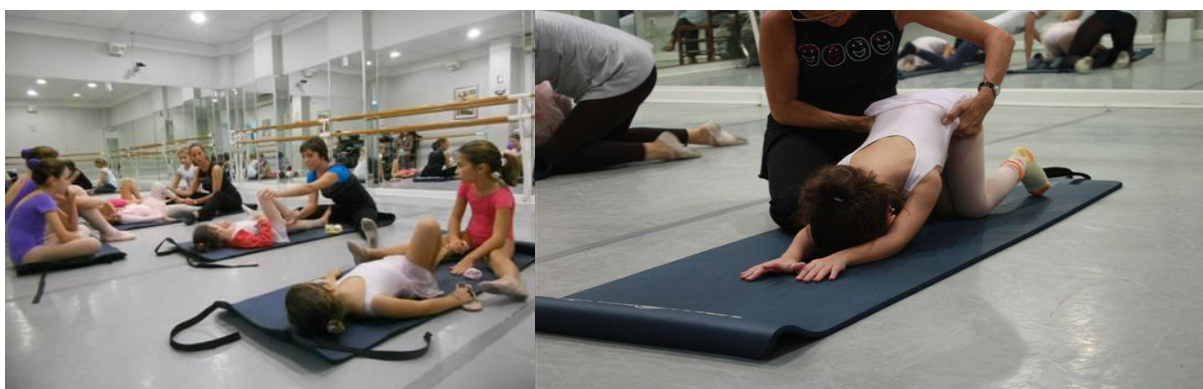
EJERCICIOS CLASE DE BALLET

Warm up: (Suelo)

- **Objetivos generales del Warm up:**

- ❖ Mejorar la contracción selectiva de la musculatura dorsiflexora y plantiflexora.
- ❖ Mejorar la flexibilidad de la musculatura de la espalda.
- ❖ Fortalecer los erectores de la espalda.
- ❖ Prevenir las contracturas musculares realizando estiramientos de la musculatura de los MMII.

- **Estiramientos:**



- Trabajo de los extensores de la espalda:



- Flexibilización de la espalda



- Trabajo contra gravedad de los MMII y MMSS:



- Trabajo de la musculatura de la mano:



Barra:

Los objetivos generales que se exponen a continuación se trabajan con ejercicios como; demi-plies, tendus, tendus a la second más elevación etc.

- **Objetivos generales del trabajo en la Barra:**

- ❖ Mejorar la alineación del cuerpo.
- ❖ Mejorar la propiocepción.
- ❖ Fortalecer abductores, cuádriceps e isquiotibiales.
- ❖ Mejorar la transferencia de peso de un miembro inferior al otro.
- ❖ Mejorar el equilibrio estático.



Centro: (duración aproximada 30 minutos)

● **Objetivos generales del trabajo en el Centro:**

- ❖ Mejorar la propiocepción.
- ❖ Mejorar la coordinación
- ❖ Trabajar la musculatura facial
- ❖ Trabajar la musculatura de los MMSS
- ❖ Mejorar el equilibrio estático y dinámico
- ❖ Trabajar el concepto “Espacio” y promover la confianza en uno mismo
- ❖ Trabajo del cambio de peso de un miembro inferior a otro.



