TÉCNICA DE PELOTA RODAMIENTOS

Trabajo de técnica de pelota: rodamientos. Para ello necesitarás una pelota o algo similar, no pasa nada sino es de rítmica, como en el video.

1. Rodamiento por los brazos: de pie con los brazos juntos colocamos la pelota en las manos. Elevamos los brazos para que la pelota ruede hasta el pecho, y los bajamos para que vuelva a rodar hasta las manos.

2. Rodamiento tronco+brazos: de pie con la pelota a la altura de la cadera, la acompañamos con las manso hasta el pecho y colocamos los brazos estirados al frente para acabar el rodamiento bajando los brazos, la pelota rodará hasta las manos como en el ejercicio anterior.

3. Rodamiento por la espalda en posición de pie: con las piernas un poco separadas y el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante y con la espalda totalmente recta, colocamos la pelota detrás de la cabeza, la soltamos a la vez que elevamos la cabeza y recogemos la pelota a la altura del culo llevando las manos atrás.

4. Rodamiento de la pelota desde la cabeza a los pies: tumbada boca abajo coloco la pelota detrás de la cabeza, realizo una pequeña flexión del tronco a la vez que llevo los brazos al rededor de mis piernas para que no se escape la pelota que rueda hasta los pies.

5. Rodamiento de los pies a las manos: tumbada boca arriba con la pelota en los pies, subo las piernas estiradas y me tumbo ligeramente para que la pelota ruede desde los pies hasta el pecho, donde colocare´mis brazos estirados al frente y que ésta pueda rodar seguidamente hasta las manos.