

CELINA HURTADO

Danza y salud
Ejercicios de expresión corporal para tercera edad - 6

Serie III - Motricidad de miembros inferiores y cadera

3º. Ejercicios de caderas

De pie, con las piernas un poco separadas, en posición cerrada u oblicua, realizar la siguiente secuencia:

- sacar la cadera derecha y volver a posición normal
- sacar la izquierda y volver
- sacar las caderas atrás (“sacar la cola”) y volver
- tirar las caderas adelante y volver.

Cuando estos cuatro movimientos estén bien diferenciados (con las piernas extendidas) hacer las siguientes variantes:

3º a. Hacer una rotación de movimiento: cadera a la derecha, atrás, a la izquierda, adelante y volver a posición normal. Repetir comenzando con la cadera izquierda.

3º b. Hacer los cuatro movimientos flexionando las dos piernas cada vez que se hace, y estirando las piernas al volver a posición normal.

3º c. Con las piernas en segunda amplia (cerrada y oblicua) sacar la cadera derecha flexionando al mismo tiempo la rodilla y volver a posición normal estirando la rodilla. Repetir con la izquierda.

3º d. En la misma posición sacar la cadera derecha, manteniendo la pierna estirada y flexionar la rodilla izquierda (es un poco difícil al explicar, resulta más fácil si la flexión la hacen pro aflojamiento, relajando la pierna izquierda).