

CELINA HURTADO

Danza y salud
Ejercicios de expresión corporal para tercera edad - 7

Serie III Motricidad de miembros inferiores y cadera

4°. Ejercicios de media punta

De pie, primera posición cerrada, tronco erguido y brazos en la cintura, hacer flexión, estirar como en el ejercicio 1° y luego, haciendo un esfuerzo de tracción /es decir, sin empujarse doblando las rodillas) subir a la media punta (o puntas de pie) lo más alto que puedan, y luego volver a posición estirada (es decir, no doblar las rodillas). Si resulta muy difícil al comienzo la combinación, se puede probar un poco sólo la media punta, pero no mucho porque es muy cansador. En todo caso lo más importante es el ejercicio de tracción subir sin mover las rodillas. Si hay indicios de calambre en los músculos de las piernas suspender inmediatamente y aflojar dando pataditas suaves o ayudándose con un poco de masaje.

Este ejercicio se repite en todas las formas indicadas en el 2°. Cuando esté aprendido puede hacerse como la secuencia que se indica en el 2° es decir:

- en 1° cerrada, 4 flexión - estirar - subir - bajar
- repetir en 1ª oblicua
- repetir en 2ª cerrada
- repetir en 2ª oblicua.

5°. Ejercicios de *passé*

En clásico se denomina *passé* la posición de flexionar la rodilla llevando la punta del pie a la otra rodilla. En la posición inicial indicada en los ejercicios anteriores, practicar este ejercicio:

- levantar el muslo derecho (en posición 1ª cerrada) hasta tocar con la punta del pie la parte interior de la rodilla izquierda. Volver a pisar.
- repetir con la pierna izquierda.

Cuando se haya practicado esto varias veces, hacer lo mismo en 1ª posición oblicua. Entonces tratar de que la abertura de las piernas sea la mayor posible, y que la rodilla de la pierna que levanta apunte en la misma dirección del pie correspondiente.

Lo ideal es que puedan hacer este ejercicio manteniendo por sí mismos el equilibrio, pero es difícil, sobre todo hacerlo en posición oblicua. En ese caso, hacer que se apoyen en una barra y a falta de ella en el respaldo de una silla o en cualquier otro soporte que quede a la altura de la cadera, colocado del lado opuesto a la pierna que trabaja (es decir, a la pierna que levanta). Para ello, que den media vuelta cada vez que tengan que variar la pierna en *passé*. En caso de usar soporte, evitar que se apoyen excesivamente en el mismo, es decir, que no se cuelguen, sino que se sostengan.