

CELINA HURTADO

Danza y salud
Ejercicios de expresión corporal para tercera edad - 8

Serie III Motricidad de miembros inferiores y cadera

6°. Attitude

Se llama así en clásico una posición que consiste en separar el pie de la otra pierna en *passé*, llevándolo adelante, al costado o atrás. En una preparación corporal para tercera edad, sobre todo en los primeros tiempos, lo único que es posible es la *attitude* que resulta de separar los pies de la posición anterior.

- Hacer un *passé* en 1ª cerrada y levantar más la rodilla, separando el pie del costado de la otra rodilla y llevándolo hacia adelante, Volver a *passé* y bajar (figura 16 a-b-c). Repetir con la otra pierna. Hacer un *passé* en 1ª oblicua, separar el pie levantando más la rodilla y volver a *passé*; bajar la pierna (figura 17 a-b-c).

7°. Ejercicios de pies

Hay muchos ejercicios para los pies, pero todos se basan en dos tipos básicos: 1º los que trabajan las articulaciones del pie (tarso, metatarso, dedos), 2º los que trabajan la rotación de tobillos. Ofrecemos dos ejercicios de estos tipos.

7º a. De pie, en la posición del ejercicio 1º, extender la pierna derecha de modo que solo la punta de los dedos toque el suelo, luego apoya la media punta y luego el talón.

Repetir con la otra pierna

Repetir en 1ª oblicua.

7º b. Sentados, extender las piernas levantándolas del piso y contrayendo el pie (sacando el talón), volver los pies al piso.

Repetir. pero extendiendo los pies lo más posible (sacando empeine) en lugar de contraer.

Repetir con los dos pies alternados.

Repetir combinando: levantar las piernas, contraer el pie, luego extender y bajar. Puede hacer con pies alternados (es más fácil que con los dos a la vez)

Repetir, pero al levantar hacer rotación de tobillos para un lado y para el otro.