

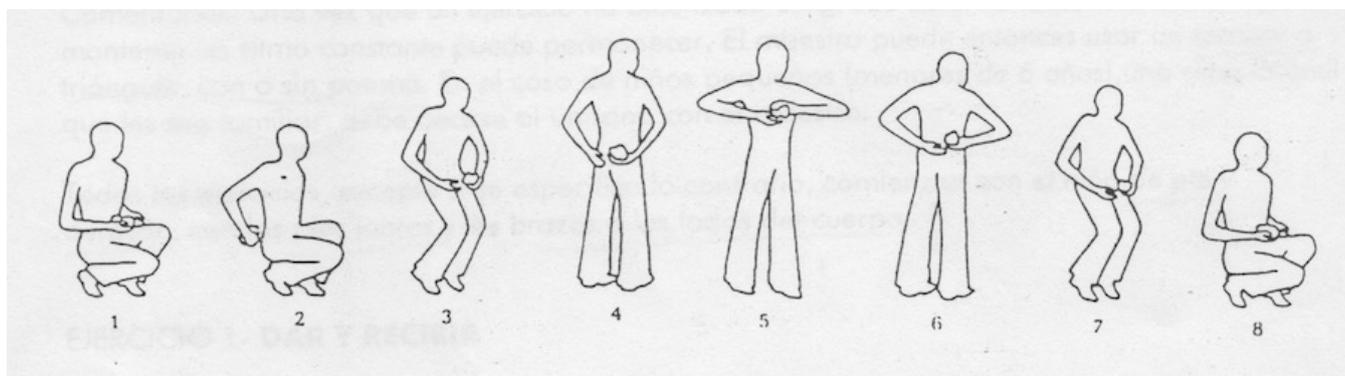
## ORIENTACIÓN ESPACIAL Y MOVIMIENTO (VIII)

2º

### EJERCICIO 8. **ESPIRAL (Con saquito)**

Este ejercicio incorpora todas las direcciones en el espacio realizadas separadamente en los ejercicios anteriores: arriba-abajo, derecha-izquierda, dentro-fuera.

Empieza con una amplia espiral que se va estrechando a media que se eleva, después al descender se amplía de nuevo, en un rítmico fluir.



1. En cuclillas sobre los dedos de los pies, espalda recta y las manos al frente, a la altura de la cintura. Palmas hacia arriba con el saquito en la mano derecha.
2. Se llevan las manos a la espalda y se pasa el saquito de la mano derecha a la izquierda.
3. Nos elevamos hasta estar medio en cuclillas (aún con las rodillas flexionadas y sobre las puntas de los dedos de pies). Las manos vuelven al frente a la altura de la cadera y se pasa el saquito de la mano izquierda a la derecha.
4. De pie y con las manos tras la espalda, se pasa el saquito de la mano derecha a la izquierda.
5. De pie y con las manos delante a la altura de los hombros, los codos hacia fuera, se pasa el saquito de la mano izquierda a la derecha.
6. De pie, con las manos en la espalda, se pasa el saquito de la mano derecha a la izquierda por encima del nivel de la cintura.
7. Nos vamos poniendo en cuclillas y a medio camino (figura 3) las manos vuelven a la altura de la cadera y se pasa el saquito de la mano izquierda a la derecha.

8. En cuclillas, con la espalda recta y las manos a la espalda, se pasa el saquito de la mano derecha a la izquierda, volviéndose así a la posición 1.

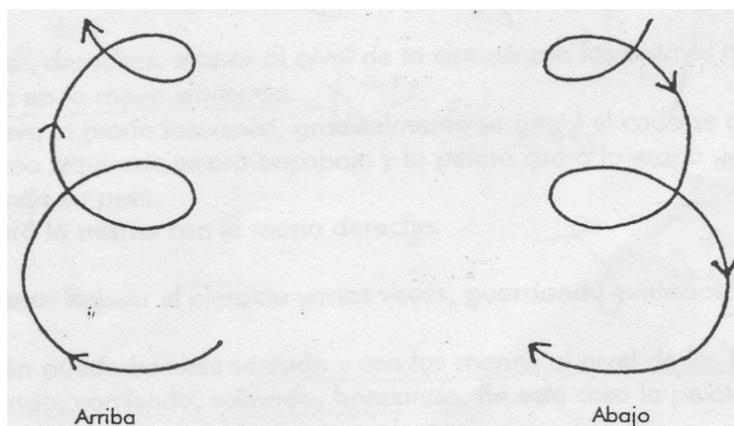


Diagrama de movimiento

- Observa que las espirales siguen una sola dirección en un rítmico fluir.
- Repetir del 1. al 8. ocho veces.
- Este ejercicio debe hacerse con la espalda recta.

(Completo)

Aportación de Carolina Richter D.