

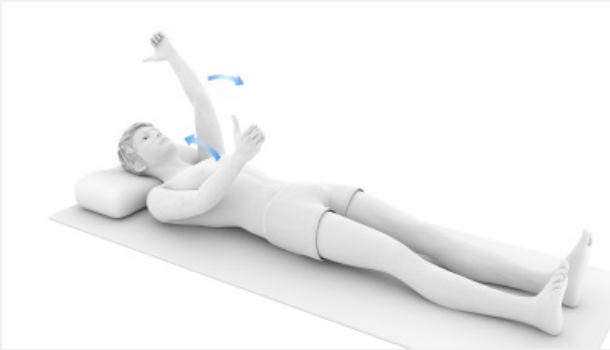
## **Ejercicio 1 / 3**

### **Posición inicial**

Tumbado de espaldas

### **Realización**

Mueve alternativamente el brazo derecho y el izquierdo hacia arriba/atrás y hacia abajo/adelante (movimiento de corte)



### **Repetir**

Número de veces libre

## **Ejercicio 2 / 3**

### **Posición inicial**

Sentado en un taburete frente a un espejo con los brazos levantados, los codos doblados y las palmas de las manos enfrentadas a la altura del pecho a 10-20 cm por delante del cuerpo.

### **Realización**

Lleva los brazos hacia atrás y luego de nuevo hacia adelante mientras miras al espejo.



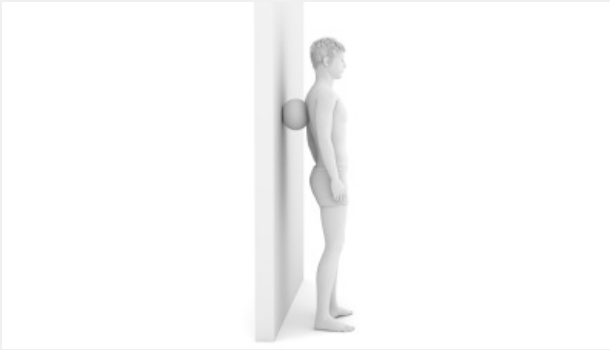
### **Repetir**

Número de veces libre

## **Ejercicio 3 / 3**

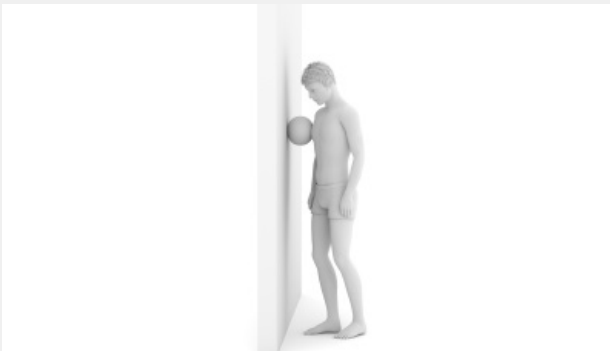
### **Posición inicial**

De pie, de espaldas a la pared, manteniendo la pelota entre la espalda y la pared



### **Realización**

Haz rodar la pelota hacia los lados y desde la espalda hacia el pecho dando pasos laterales y girando alrededor del cuerpo.



### **Repetir**

Número libre de veces

