

# Acrobacia y equilibrio I



Nivel	Año	Institución de origen
2	1976	Asociación General

## REQUISITOS:

- 1** Hacer una lista de precauciones de seguridad que cada ejecutante y espectador debe seguir.
- 2** Describir las posiciones básicas:
  - a. Agrupado
  - b. Escuadra
  - c. Extendido
  - d. Híper extensión (arco)
  - e. En cuclillas
  - f. Abrirse de piernas
  - g. Posición de pie (ampliación)
- 3** Realizar los siguientes maniobras individuales con forma y compostura:
  - a. Rodar en la posición de agrupado desde cuclillas hacia adelante
  - b. Rodar a la posición de escuadra desde la posición de pie
  - c. Rodar y clavarse (la longitud debe ser igual a la altura propia)
  - d. Rodar en la posición de agrupado desde cuclillas hacia atrás
  - e. Rodar hacia atrás desde la posición de pie
  - f. Rodar hacia atrás al abrir las piernas desde la posición extendido
  - g. Caída sueco
  - h. Posición de rana (pegando la rodilla y el codo apoyado)
  - i. Parada de cabeza desde la posición de rana
  - j. Parada de mano con la cabeza apoyada
  - k. Parada de manos sin la cabeza apoyada
  - l. Hacer una voltereta lateral (cartwheel)
- 4** Realizar con forma y compostura seis de las siguientes maniobras con un compañero:
  - a. Posición en pecho
  - b. Posición en muslo
  - c. Equilibrio de rodilla sobre los hombros
  - d. Equilibrio del ángel de frente
  - e. Parada en los hombros
  - f. Apoyar en la rodilla baja
  - g. Equilibrio en el muslo
  - h. El ángel de frente, abierto de piernas en la cintura