

Progresión en Cuadrupedia

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

1

1

Variable: Quitar puntos de apoyo

<p>Apoyo antebrazos. Extender pierna. Pie apoyado. Mantener posición</p> <p>Quitar punto de apoyo + aumentar brazo palanca</p> 	<p>Apoyo manos. Extender pierna. Pie apoyado. Mantener posición</p> <p>Quitar punto de apoyo + aumentar brazo palanca</p> 
<p>Apoyo antebrazos. Extender pierna y elevarla. Mantener posición</p> <p>Quitar punto de apoyo + aumentar brazo palanca</p> 	<p>Apoyo manos. Extender pierna y elevarla. Mantener posición</p> <p>Quitar punto de apoyo + aumentar brazo palanca</p> 

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

2

2

tad

Quitar puntos de apoyo

Apoyo antebrazos. Extender pierna. Bajar y subir pierna



Quitar punto de apoyo + aumentar brazo palanca + movimiento

Apoyo manos. Extender pierna y brazo contrario. Mantener posición



Quitar punto de apoyo + aumentar brazo palanca

Apoyo antebrazos. Extender pierna. Abrir-tocar suelo-cerrar



Quitar punto de apoyo + aumentar brazo palanca + movimiento

Apoyo manos. Tic-Toc.



Quitar punto de apoyo + movimiento

3

tad

Quitar puntos de apoyo

Apoyo manos. Pasar peso de un lado al otro

Quitar puntos de apoyo + movimiento con carga



Apoyo manos. Despegar rodillas. Mantener

Quitar puntos de apoyo




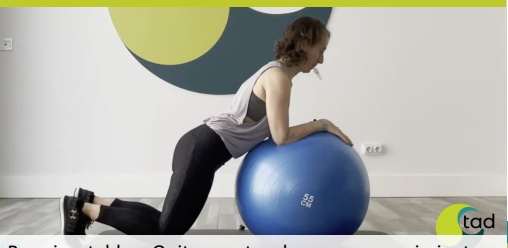
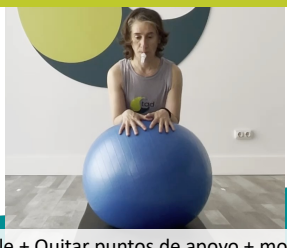
Apoyo antebrazos. Desplazar cuerpo hacia delante

Aumentar brazo palanca + movimiento



4

Variable: introducir base inestable

<p>Antebrazos en fitball. Extender pierna pie apoyado. Mantener posición</p>  <p>Base inestable + Quitar puntos de apoyo</p>	<p>Antebrazos en fitball. Extender pierna elevada. Mantener posición</p>  <p>Base inestable + Quitar puntos de apoyo</p>
<p>Antebrazos en fitball. Mover pelota adelante y atrás</p>  <p>Base inestable + Quitar puntos de apoyo + movimiento</p>	<p>Antebrazos en fitball. Mover pelota a los lados</p>  <p>Base inestable + Quitar puntos de apoyo + movimiento</p>

5

Variable: Alejar puntos de apoyo

<p>Alejar rodillas. Mantener posición</p>  <p>www.metodotad.com</p>	<p>Alejar rodillas. Extender una pierna manteniendo pie apoyado. Mantener posición</p> <p>Aumentar brazo palanca</p>  <p>www.metodotad.com</p>
<p>Alejar rodillas. Extender una pierna y elevarla. Mantener posición</p> <p>Quitar punto de apoyo + aumentar brazo palanca</p>  <p>www.metodotad.com</p>	<p>Alejar rodillas. Extender una pierna y elevarla. Mover pierna abajo y arriba</p> <p>Quitar punto de apoyo + aumentar brazo palanca</p>  <p>www.metodotad.com</p>

6

tad

Variable: Alejar puntos de apoyo

Alejar rodillas. Extender pierna y brazo contrario en el aire. Mantener posición
Quitar punto de apoyo + aumentar brazo palanca



www.metodotad.com

Alejar rodillas. Despegar ligeramente rodillas del suelo. Mantener posición
Quitar punto de apoyo



www.metodotad.com

Alejar rodillas. Tic - Toc
Quitar punto de apoyo



www.metodotad.com

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

7

7

tad

Progresión plancha en prono

Despegar ligeramente rodillas del suelo. Movimiento alterno de piernas adelante
Quitar punto de apoyo + movimiento



www.metodotad.com

Apoyo de antebrazos. Extender una pierna, luego la otra, bajar las dos.
Quitar punto de apoyo + aumentar brazo de palanca



www.metodotad.com

Apoyo de manos. Extender una pierna, luego la otra, bajar las dos.
Quitar punto de apoyo + aumentar brazo de palanca



www.metodotad.com

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

8

8

tad

Progresión plancha en prono. Desde bipedestación

Apoyo en pared. Elevar pierna y mantener
Quitar punto de apoyo

Apoyo en pared. Elevar pierna y moverla
Quitar punto de apoyo + movimiento

Apoyo en pared. Elevar pierna y brazo contrarios
Quitar punto de apoyo

Apoyo en pared. Tic - Toc
Quitar punto de apoyo + movimiento

www.metodotad.com tad

copyright Transición www.metodotad.com tad

9

tad

Progresión plancha en prono. Desde bipedestación

Apoyo en pared. Giros de tronco
Quitar punto de apoyo + movimiento

www.metodotad.com tad

copyright Transición Actividad Deportiva SL; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

10