

TOMBARELLA ENDAVANT

NIVELL 1

-Estira't a terra, flexiona les cames fins al pit i agafa-les amb les mans.
Balanceja't endavant i endarrere. Ves ampliant el moviment.

NIVELL 2

-Posa't dret, amb les cames juntes, flexiona els genolls, i posa't de puntetes. Posa els braços estirats al costat de les orelles. Col·loca el tronc amb tensió i inclina'l endavant.

NIVELL 3

-Començant amb la posició del nivell 2, desplaça el cos endavant i posa les mans al terra. Corba el cap de manera que la barbata toqui al pit i recolza el front al terra. Estira les cames i col·loca-les més a prop de la màrrega.

NIVELL 4

-Continuant amb la posició del nivell 3, col·loca la barbata tocant el pit, impulsa't amb les cames i corba el tronc endavant. (Peus tocant el glutis i genolls tocant el pit)
Alerta!: Durant l'impuls cal col·locar bé el cap, amb la barbata tocant el pit.

NIVELL 5

-Fes la Tombarella endavant sobre una pilota gegant o un cilindre. El cos agafa la forma de la pilota.
Alerta! Col·loca bé el cap.

NIVELL 6

-Fes la Tombarella endavant en un pla inclinat i queda't dret amb les cames juntes.

NIVELL 7

-Fes la Tombarella endavant sobre un calaix de plint. Acaba la tombarella assegut a la punta del plint amb els peus a terra i el tronc en flexió. Estira les cames i la columna fins que quedis dret.

NIVELL 8

-Fes un seguit de tombarelles endavant intentant anar recte.
-Fes la Tombarella endavant sense mans, sobre un matalàs gruixut.
-Fes la Tombarella corrent.
-Fes la tombarella passant per dins d'un cercol.

TOMBARELLAENDAVANT

-Feu tombarelles per parelles. Enllaçats de dos en dos, tal i com si fóssiu la roda d'un cotxe: un s'estira al terra i agafa els turmells del que està dret; a la vegada aixeca les cames que agafa el company que està dret. El que està dret s'impulsa endavant i comença a fer girar la roda.

Alerta: no us deixeu anar i feu-ho sempre a sobre de les màrfeques.