

PONT

NIVELL 1

-Estira't d'esquena sobre una pilota gegant i relaxa el cos agafant la posició arrodonida de la pilota.

NIVELL 2

- Des de la posició del nivell 1, intenta mantenir la posició balancejant la pilota endavant i endarrera; el cos ja no està relaxat.

NIVELL 3

- Des de la posició del nivell 1, agafa't amb les mans a les espatlteres i ves baixant els graons de l'espatllera fins a quedar molt curvat, amb les cames i els braços tensos.

NIVELL 4

- Estira't al terra, flexiona les cames fins a portar els talons gairebé al cul. Col·loca les mans prop de les orelles amb els colzes mirant cap al sostre. Aixeca la cadera cap a munt i aguanta uns quants segons.

NIVELL 5

- Des del nivell 4, a més d'aixecar la cadera, aixeca també el cap, intentant que aquest no toqui al terra.

NIVELL 6

- Des del nivell 5, estira el màxim possible les cames i els braços. S'ha d'aguntar el cos durant uns quants segons amb tensió muscular.

NIVELL 7

PONT

- Des del nivell 6, aguanta el suficient perquè un company passi per sota o t'hi posi un pont de psicomotricitat, aleshores t'hi deixes anar a sobre.

NIVELL 8

- Des de la vertical, deixa caure endavant les cames, ja de forma arrodonida, perquè així, quan toquin al terra facin el pont. S'anomena vertical pont.