

# NIVEL 1 - PISO

Nota:

Siempre que se indique la posición alta de los brazos, los brazos pueden estar curveados (corona) o extendidos.

Siempre que se indique la posición de los brazos lateral-diagonal-arriba, estos pueden presionar ligeramente atrás.

Siempre que el texto indique "paso", la técnica de danza apropiada, es extendiendo el tobillo (apoyando primero los dedos, después la bola de los pies y finalmente el talón), con los pies rotados ligeramente hacia fuera.

**La rutina puede ser invertida en su totalidad, sin embargo, ningún elemento por si solo puede ser invertido a menos que se indique con un asterisco (\*)**

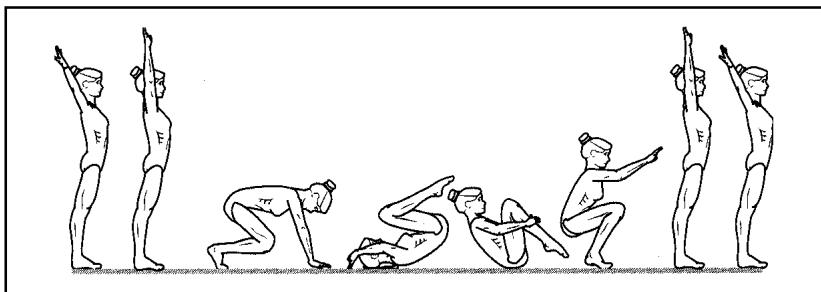
La coreografía está desarrollada en cuentas de 8. Los números en los paréntesis a continuación de los títulos de los elementos/conexiones se refieren a la cuenta en la frase musical.

**PI:** Comenzar en una esquina o cerca del costado del Piso. La gimnasta puede realizar su ejercicio en un patrón recto a través del piso o sobre la diagonal.

Comenzar parada de pie con los brazos extendidos lateral-diagonal-arriba.

## 1. RODADA AL FRENTE AGRUPADA (0.40)

(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)



Flexionar las rodillas e inclinarse al frente para colocar las manos en el piso, bajar la cabeza pegando la barbilla al pecho manteniendo la espalda curvada, elevar la cadera para colocar la nuca y los hombros en el piso. Empujar con ambos pies para iniciar la RODADA AL FRENTE. Durante la rodada agrupar las piernas, con o sin el agarre de las manos sobre las espinillas, jalar las rodillas cerca del pecho y los talones cerca de los glúteos. Mantener esta posición agrupada y apretada durante toda la rodada al frente.

Colocar los pies en el piso e inclinarse al frente para llegar a la posición de cucillitas. Inmediatamente extender las piernas para terminar parada de pie.

**BRAZOS:** Elevar a la posición alta. Al completar la rodada elevar los brazos a una posición alta, después abrir a lateral-diagonal-arriba.

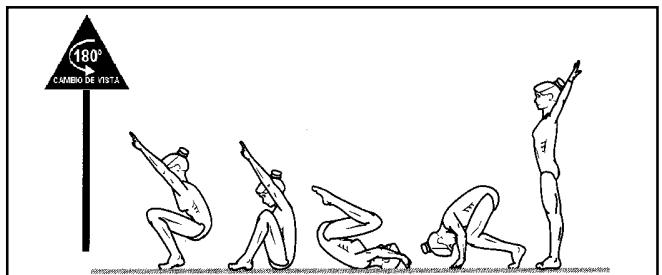
## 2. RODADA ATRÁS AGRUPADA (0.40)

(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)

Flexionar las rodillas hasta llegar a la posición de cucillitas manteniendo los pies en el piso. Rodar atrás con la cabeza flexionada y la barbilla pegada al pecho. Inmediatamente colocar las manos en el piso junto a los hombros con las palmas hacia abajo y los dedos en dirección a los hombros. Mientras la cadera rueda atrás sobre la cabeza, empujar contra el piso y extender los brazos, quitando el peso de la cabeza y el cuello. Mantener la posición agrupada durante toda la rodada para terminar en posición de cucillitas.

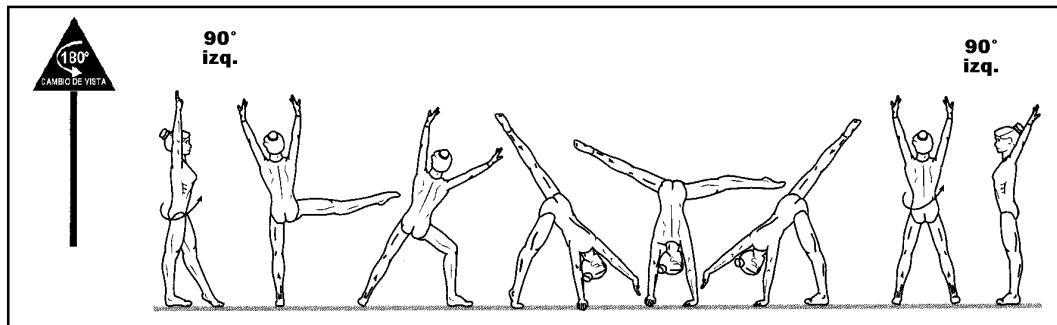
Inmediatamente, extender las piernas para terminar parada de pie.

**BRAZOS:** En una posición alta al empezar la rodada. Terminar con los brazos en una posición alta; luego abrir a lateral-diagonal-arriba.



### \*3. RUEDA DE CARRO DERECHA (0.60)

(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)



(Si se invierte la rueda de carro, dar un paso con la pierna Derecha y una patada con la pierna Izquierda; continuar invirtiendo hasta que los pies se junten después del giro de 90°)

Dar un paso sobre la pierna Izquierda extendida. Patear con la pierna Derecha extendida al frente-arriba mientras simultáneamente se gira 90° a la Izquierda. Dar un paso largo lateral sobre la pierna Derecha en un desplante profundo lateral a la Derecha con el pie Derecho rotado ligeramente hacia fuera. Elevar la pierna Izquierda lateral-arriba manteniendo una línea recta desde las manos, tronco y pierna Izquierda mientras se alcanza el piso. Continuar esta acción de palanca y elevar la pierna Izquierda lateral-arriba mientras el tronco desciende. Colocar la mano Derecha lateralmente sobre el piso mientras la pierna Derecha se despega del piso. Colocar la mano Izquierda lateralmente sobre el piso (las manos a lo ancho de los hombros) para realizar una RUEDA DE CARRO DERECHA. Mantener la cabeza alineada con el ángulo de los hombros y la cadera abierto. Bajar el pie Izquierdo utilizando la acción de palanca, después descender sobre la pierna Derecha extendida.

El ritmo es un conteo de 4 (mano-mano-pie-pie) para llegar a una posición de parada de pie lateral con las piernas separadas y los talones sobre el piso. Realizar un giro de 90° a la Izquierda mientras se junta el pie Izquierdo al lado del pie Derecho.

BRAZOS: En una posición alta con el ángulo de los hombros abierto durante todo el ejercicio, luego abrir a lateral-diagonal-arriba.

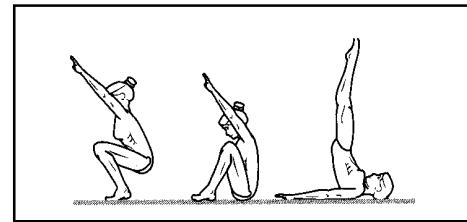
CABEZA: Mantener en posición neutra entre los brazos durante todo el ejercicio.

### 4. PARADA DE HOMBROS (0.40)

(1, 2, 3, 4)

Flexionar las rodillas hasta llegar a la posición de cucillas con los pies sobre el piso. Comenzar a rodar atrás hasta extender el cuerpo para llegar a la posición de PARADA DE HOMBROS (sobre la parte superior de los hombros, puntas de los pies en dirección al techo, ángulo de la cadera abierto).

BRAZOS: Bajar al frente-abajo para terminar con las palmas apoyadas en el piso frente a los glúteos.

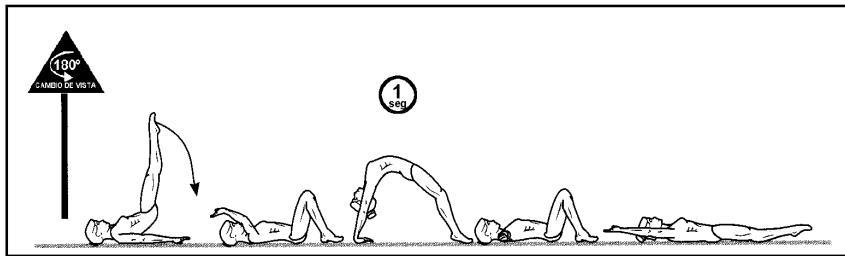


### 5. ARCO (0.60)

(5, 6, 7, 8)

Rodar desde la parada de hombros a acostada dorsal con las rodillas flexionadas y los pies planos en el piso, colocados a lo ancho de los hombros.

BRAZOS: Colocar las manos atrás en el piso al lado de los hombros, con las palmas hacia abajo y los dedos apuntando hacia los hombros.

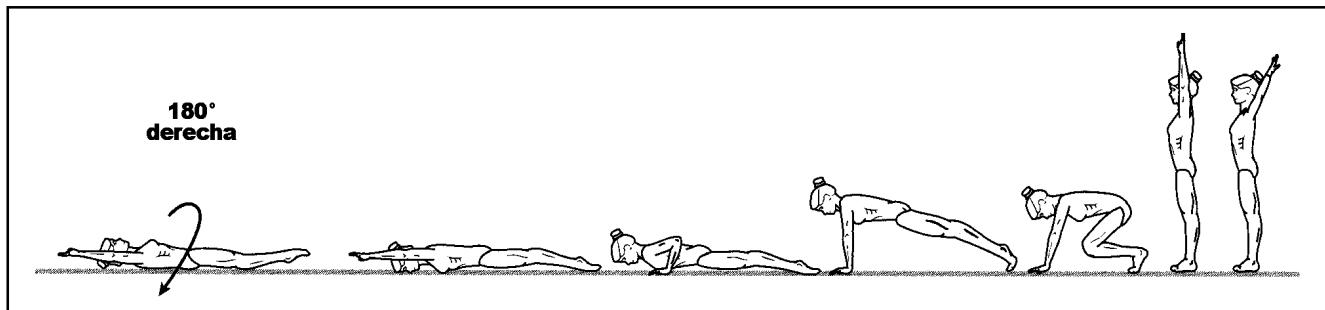


(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)

Empujar el piso extendiendo brazos y piernas, mientras la espalda se arquea para llegar a la posición de ARCO con los brazos extendidos, colocados a lo ancho de los hombros o más cerca. **Mantener un segundo**. Flexionar brazos y piernas, bajando el cuerpo para regresar a la posición de acostada dorsal en el piso con los brazos extendidos por arriba de la cabeza.

VISTA: Mantener la cabeza en posición neutra, vista hacia las manos durante el arco.

## \*6. $\frac{1}{2}$ (180°) RODAMIENTO LATERAL



(1, 2, 3, 4)

Realizar un  $\frac{1}{2}$  (180°) RODAMIENTO LATERAL a la Derecha con el cuerpo extendido para terminar en una posición de acostada facial extendida.

BRAZOS: Mantener en una posición alta durante el rodamiento.

Al completar el rodamiento, colocar las manos sobre el piso a bajo el pecho. Extender los brazos empujando el piso hasta una posición de apoyo mixto al frente con las piernas juntas, bola de los pies sobre el piso.

(5, 6, 7, 8)

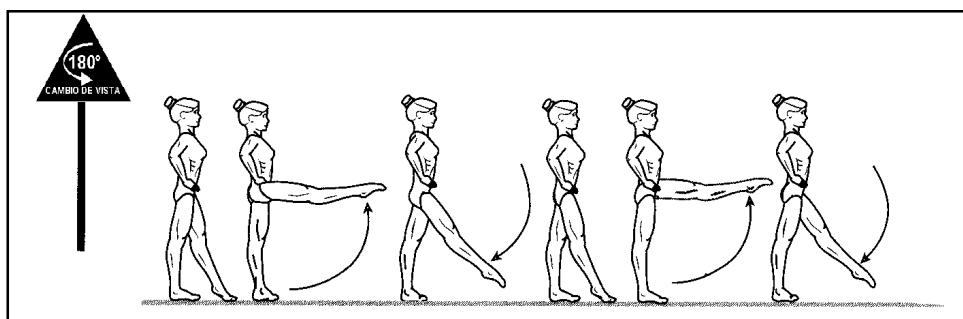
Saltar con los pies al frente hacia las manos y flexionar las rodillas para llegar a una posición de cucillitas en relevé. Extender las piernas y bajar los talones al piso para terminar parada de pie.

BRAZOS: Elevar a la posición alta al pararse, luego abrir a lateral-diagonal-arriba.

## 7. BALANCEOS DE PIERNAS (0.40 CADA UNO)

D- (1, 2)

I- (3, 4)



Dar un paso al frente sobre la pierna Izquierda extendida con el pie ligeramente rotado hacia fuera (no en relevé). Balancear la pierna Derecha al frente ligeramente rotada hacia fuera a la horizontal o más arriba. Cuando el BALANCEO DE LA PIERNA alcanza su punto más alto, jalar la pierna hacia abajo rápidamente y dar un paso al frente sobre la pierna Derecha extendida con el pie Derecho ligeramente rotado hacia fuera (no en relevé)

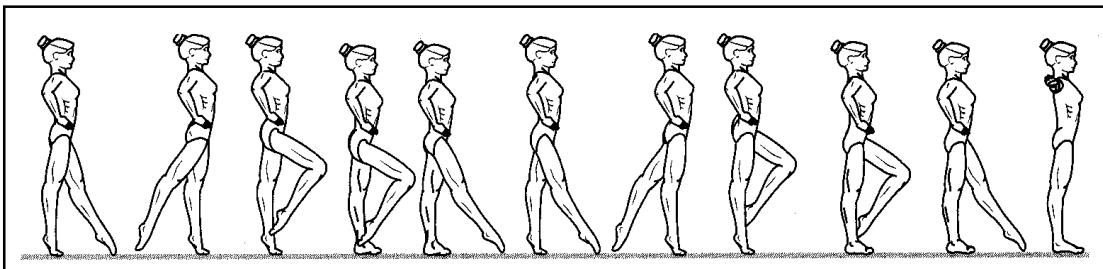
Repetir el BALANCEO DE PIERNA con la pierna Izquierda. Mantener ambas piernas extendidas y la cadera alineada durante todo el movimiento.

BRAZOS: Manos en la cadera.

## 8. PASOS EN COUPÉ AL FRENTE (NO EN RELEVÉ) (0.20 CADA UNO)

D- (1, 2, 3, 4)

I- (5, 6, 7, 8)



Iniciar el paso al frente empujando con el pie Derecho mientras simultáneamente el pie Izquierdo se dirige hacia delante sobre relevé (relevé a bajar talón). Colocar la punta del pie Derecho atrás despegándolo LIGERAMENTE del piso al tiempo que se transfiere el peso del cuerpo al pie Izquierdo (No realizar una patada o arabesca aquí). Inmediatamente flexionar la rodilla Derecha al frente y jalar la punta del pie Derecho al frente hasta tocar el tobillo Izquierdo (coupé al frente). El ritmo del PASO COUPÉ es “Puntar, Empujar, Paso, Jalar”. Extender la pierna Derecha al frente con la punta del pie Derecho sobre el piso.

Repetir el PASO COUPÉ sobre la pierna Derecha.

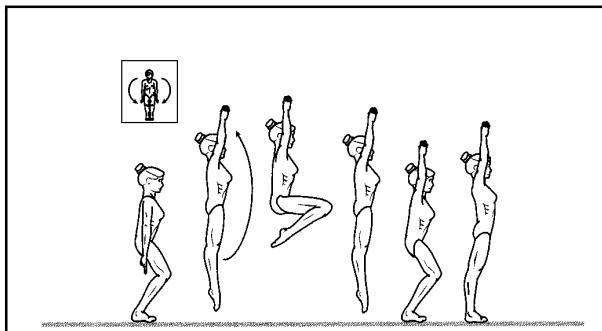
BRAZOS: Manos en la cadera

Paso Izquierdo, cerrar el pie Derecho al lado del pie Izquierdo (no en relevé)

BRAZOS: Abrir ambos brazos a lateral-en medio.

## 9. SALTO AGRUPADO (0.40)

(1, 2, 3, 4)



Realizar un demi-plié con ambas piernas. Despegarse del piso, extendiendo ambas piernas incluyendo cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies con las piernas juntas; rápidamente flexionar ambas rodillas al frente-arriba alcanzando un ángulo de flexión de por lo menos 90° en la cadera y rodillas para realizar un SALTO AGRUPADO. Extender dinámicamente la cadera y las piernas en el aire mostrando una posición extendida antes del aterrizaje. Aterrizar con ambos pies en demi-plié uno al lado del otro, presionando primero con la bola de los pies y posteriormente bajando los talones al piso.

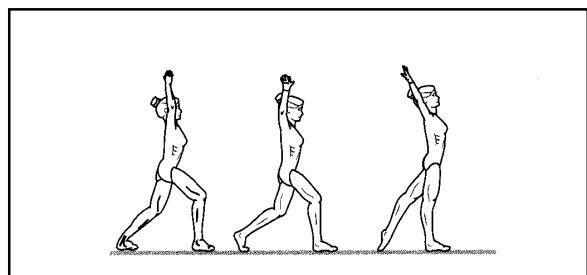
BRAZOS: En el demi-plié, bajar los brazos lateral-abajo a una posición baja. Durante el salto, elevar al frente-arriba a la corona. Mantener los brazos en la corona en el aterrizaje.

Extender ambas piernas para terminar en posición recta (no en relevé)

BRAZOS: Mantener en la corona.

## 10. POSE

(5, 6, 7, 8)



Realizar un demi-plié con la pierna Izquierda y un paso sobre la pierna Derecha flexionada ligeramente rotada hacia fuera. Mostrando una acción de “mecedora” y pasando por la 4ª posición en demi-plié con ambos talones sobre el piso, realizar una transferencia de peso del cuerpo sobre la pierna Derecha.

Extender ambas piernas para terminar con la pierna Izquierda extendida atrás ligeramente rotada hacia afuera y la punta del pie Izquierdo sobre el piso.

BRAZOS: Abrir a lateral, suavemente flexionar y extender los brazos para terminar lateral-diagonal-arriba.

## **NIVEL 1 PISO - PUNTOS A EVALUAR**

- 1. Mantener tensa la posición agrupada en las RODADAS AL FRENTE Y ATRÁS**
- 2. Mostrar desplante profundo al iniciar la RUEDA DE CARRO**
- 3. RUEDA DE CARRO realizada con un ritmo de 1-2-3-4**
- 4. Cuerpo extendido en la RUEDA DE CARRO**
- 5. Piernas extendidas, punta de los pies en la PARADA DE HOMBROS**
- 6. Brazos extendidos en el ARCO**
- 7. Cuerpo extendido y apretado durante el RODAMIENTO LATERAL**
- 8. Mostrar buena alineación del cuerpo y cadera, pierna de apoyo extendida en los BALANCEOS DE PERNAS**
- 9. Mostrar posición correcta del pie y ritmo correcto en los PASOS COUPÉ AL FRENTE**
- 10. Mantener la alineación vertical y mostrar un ángulo de 90° en la cadera en el SALTO AGRUPADO**
- 11. Rápida extensión del cuerpo antes del aterrizaje del SALTO AGRUPADO**
- 12. TRANSFERENCIA DE PESO por la 4º posición con buena coordinación de brazos**

## **NIVEL 1 PISO - EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS**

### **1. ELEVACIONES EN ESCUADRA ABIERTA**

Desde sentada en escuadra abierta en el piso colocar las manos en el piso entre las piernas, empujar contra el piso para elevar las piernas y los glúteos y mostrar una posición de escuadra en "L". Tratar de mantener esta posición durante tres segundos. Bajar a sentada.

Inclinarse al frente mientras se presiona con las manos hacia abajo y se elevan los glúteos atrás-arriba para llegar a una posición de parada con las piernas separadas. Repetir el ejercicio.

### **2. CAMINAR CON LOS PIES ROTADOS HACIA FUERA**

Comenzando en primera posición de ballet, caminar al frente empezando con cualquier pie dirigiendo el movimiento con el maleolo interno (la parte de adentro del hueso del tobillo) y de esta manera dar un paso con el pie rotado hacia fuera. La colocación del pie en el piso debe ser dedos, bola del pie y luego talón.

### **3. EQUILIBRIO EN TRES PUNTOS**

En una superficie acolchonada colocar la cabeza en el piso. Colocar las manos en el piso para realizar un triángulo (cabeza, mano, mano). Invertir la cadera a la vertical y colocar la rodilla de cada pierna sobre el codo del brazo correspondiente. Mantener el equilibrio en esa posición.

