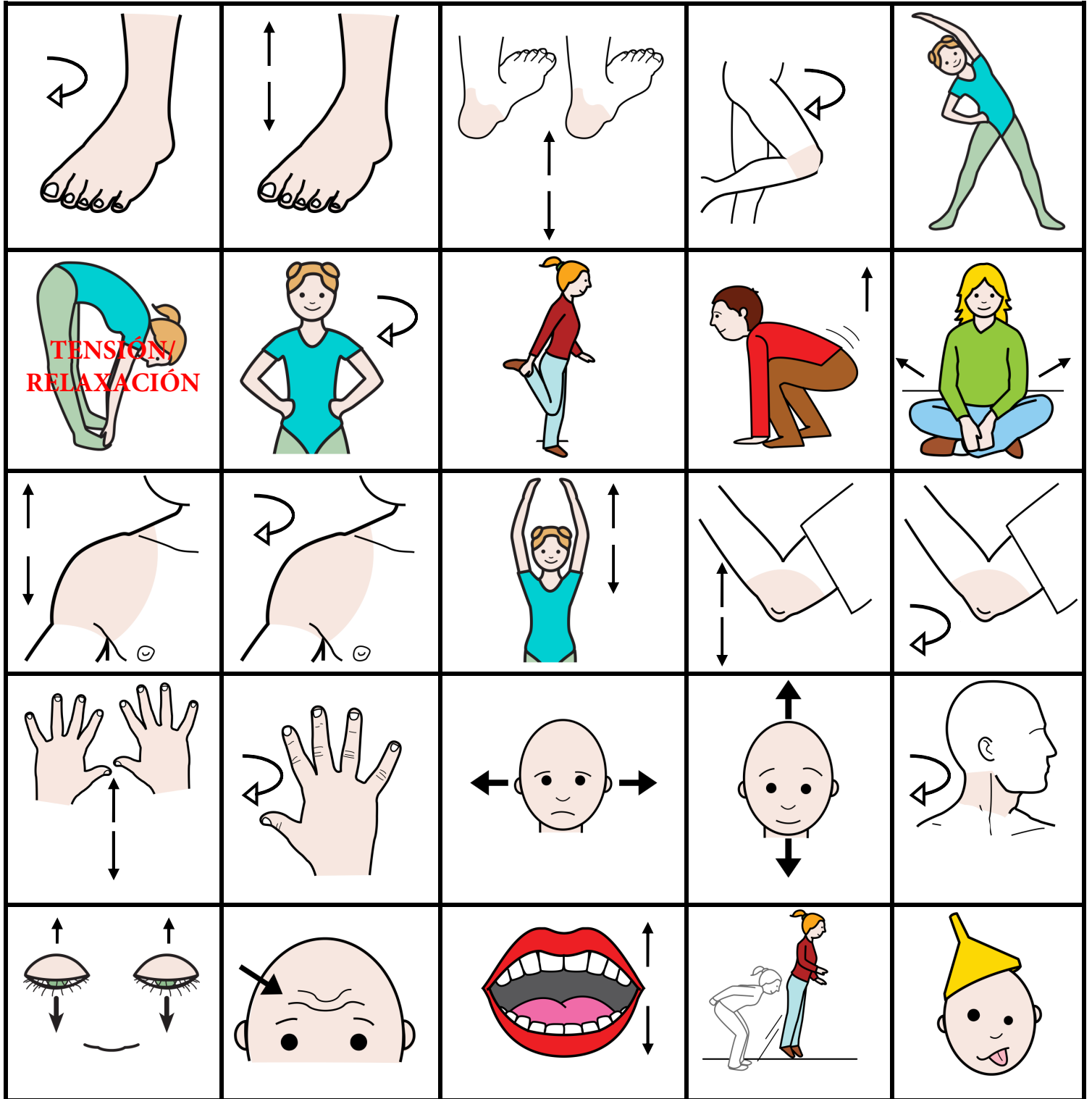
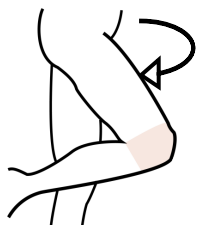
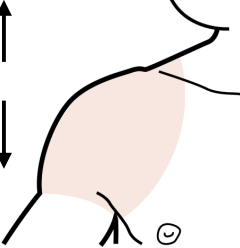
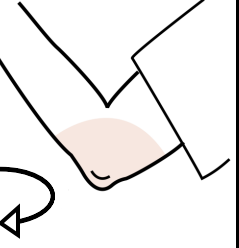
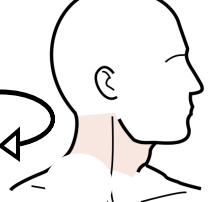


CALENTAMIENTO



 <p>ROTAMOS CADA PIE</p>	 <p>LEVANTAMOS EL PIE HACIA ARRIBA Y ABAJO NOS PONEMOS DE PUNTILLAS</p>	 <p>LEVANTAMOS LOS TALONES CON LOS PIES A LA VEZ MANTENIENDO EL EQUILIBRIO</p>	 <p>ROTAMOS LAS RODILLAS A LA VEZ CON AYUDA DE LAS MANOS</p>	 <p>GIRAMOS LA CINTURA A UN LADO Y A OTRO</p>
 <p>INTENTANDO NO DOBLAR LAS RODILLAS INTENTAMOS TOCARNOS LOS PIES</p>	 <p>ROTAMOS LA CINTURA A UN LADO Y A OTRO HACIENDO EL HULA HOP</p>	 <p>SUJETAMOS EL PIE Y ESTIRAMOS HACIA ARRIBA PRIMERO UNO Y LUEGO OTRO</p>	 <p>NOS AGACHAMOS Y LEVANTAMOS HACER SENTADILLAS</p>	 <p>SENTADOS Y CON LOS PIES AGARRADOS CON LAS MANOS MOVEMOS HACIA AFUERA Y HACIA DENTRO SIN MUCHA FUERZA</p>
 <p>MOVEMOS LOS HOMBROS A LA VEZ COMO DICHIENDO "NO SÉ"</p>	 <p>ROTAMOS LOS HOMBROS HACIA DELANTE Y LUEGO HACIA DETRÁS</p>	 <p>MOVEMOS LOS BRAZOS COMO SI FUÉRAMOS A NADAR HACIA DELANTE Y DETRÁS</p>	 <p>ENCOGEMOS Y ESTIRAMOS LOS CODOS</p>	 <p>APOYAMOS EL CODO SOBRE LA PALMA DE LA MANO Y ROTAMOS</p>
 <p>ABRIMOS Y CERRAMOS FUERTE LAS MANOS</p>	 <p>GIRAMOS LAS MUÑECAS</p>	 <p>MOVEMOS DESPACIO LA CABEZA HACIENDO "NO"</p>	 <p>MOVEMOS DESPACIO LA CABEZA HACIENDO "SÍ"</p>	 <p>ROTAMOS MUY DESPACIO LA CABEZA HACIA CADA LADO</p>

