

Hola, com els altres grups d'entrenament, hem decidit enviar-vos alguns exercicis/activitats/jocs, per a si voleu fer-los a casa, aquests exercicis estan pensats per a fer-los en espais reduïts, si disposeu de més espai, o voleu més activitats, ens podeu contactar tant a la Clàudia com a mi (Alícia), i us podem enviar més. Us fem els exercicis d'escalfament que solem fer a cada entrenament, per si també els voleu fer.

Escalfament:

- braços endavant/endarrere
- abraçada
- 1 braç amunt i l'altre avall
- 1 braç endavant i l'altre endarrere
- passeta curta, i amb el genoll sense flexionar, anem a tocar el peu amb les mans
- passeta gran, i baixem fins a quasi tocar amb el genoll el terra
- patada ninja, aixecar una cama estirada el més amunt possible, i tocar amb la mà contrària

Tècnica de cursa: (la majoria d'aquests es poden fer al lloc)

- genolls amunt (skipping)
- talons al cul (skapping)
- rus (còrrer amb les cames totalment estirades)
- creuats (còrrer de costat creuant les cames)
- salts laterals

Mobilitat:

- "movimiento sexi": amb les mans al maluc, fer cercles amb la cadera el més grans possibles.
- "hola y adiós": sense moure les puntes dels peus de terra, girar cap un costat el màxim possible, i després fer el mateix a l'altre costat.
- "campana": amb les mans a la cintura, moure la cadera cap endavant i cap endarrere.
- "mayonesa": amb les mans als genolls, fer cercles en ambdues direccions
- "tornillo": fer cercles amb un peu en ambdues direccions.
- "el molí": obrir les cames una mica, han d'anar a tocar el peu amb la mà contrària, primer una mà i després l'altra, deixant-se balancejar.

Exercicis:

- Tombarella endavant i endarrere
- salts a peus junts/peu coix (es pot muntar un circuit, o jugar al cheep)
- fer exercicis de marxa : amb les mans al cap / un pal a sobre de les espatlles / braços aixecats / sobre una línia
- fer sortides (que es col·loquin darrera d'una línia, i hagin de còrrer 2-3 metres, o contra una superfície tova, sofà matalàs,...) des de diverses posicions inicials, ex: de peu, com si hi haguessin startings, asseguts a terra, estirats a terra, fets una pilota,... podeu ser creatius.
 - En cas de tenir espai, podeu fer sortides, col·locant un objecte davant, de manera que s'hauran d'aixecar el més ràpid possible, i intentar agafar l'objecte abans que els altres
- llançament d'avions de paper, com si fossin la pilota
- salts d'alçada, posar un mocador o algun altre objecte a una certa alçada, i ells des de peus junts/ una o dues passes, han d'intentar agafar-lo, i es pot anar elevat l'objecte
- fer el pont.
- el cercle: es col·loca un nen/a dins d'un quadrat o cercle dibuixat o marcat al terra, aleshores, algú haurà d'anar dient diverses posicions, i el /la nen/a haurà d'anar fent-ho el més ràpid possible. posicions (endavant, endarrere, esquerra, dreta i centre)
- equilibris: s'han de col·locar en una superfície inestable,(ex: un matalàs) a peu coix, si s'aguanta bé, intenteu desequilibrar-lo, ex: passeu-vos una pilota, que tanqui els ulls, feu-li pessigolles, ...

Jocs:

- cel mar terra, cal donar el nom de mar terra i cel a 3 superfícies diferents, ex: cel el terra del menjador, mar el terra de la cuina i terra el sofà, llavors si dieu terra, han d'anar el més ràpid possible a el lloc determinat com a terra, es pot fer

competició, i anar eliminant els que s'equivoquin, a més a més, es poden anar introduint noves variables, ex: 1 estirar-se a terra, 2 fer un salt ,...

- colors, s'han de fer mínim 3 equips, cada equip escollirà un color, quan la persona que coordina el joc digui el color d'un equip, aquest equip s'haurà "d'acotxar", i fins que no es digui el color d'un altre equip, no es podran tornar a aixecar, i es va eliminant as que s'equivoquin.
- estatua: els participants, hauran d'estar movent-se en un espai determinat (corrents, saltant, caminant,... com vulgueu), quan el coordinador del joc digui stop, els jugadors, s'hauran de quedar en una posició fixa
- El mocador.
- pedra paper tisora gegant: Consisteix en fer 2 grups: entre tots els participants de cada grup s'ha de decidir quina figura fer, un cop els dos equips ho tinguin clar, aniran al centre del camp (línia lila), allà el coordinaor dirà un, dos i tres, a la que digui tres, els dos equips hauran de fer la figura que havien pensat, l'equip que guanyi al pedra paper, ha d'intentar pillar el màxim de persones de l'altre equip, abans que arribin a la línia del seu equip (línia blava o verda), els pillats són eliminats (o podem fer que es salvin quan el seu equip guanyi al pedra paper tisora)
- Cheep: consisteix en fer 2 equips, que es col·locaran al principi i al final del circuit (normalment el circuit que fem son salts a peus junts), quan comenci el joc, un de cada equip començarà a fer el circuit per cada extrem, quan els dos participants es trobin, hauran de jugar a pedra paper i tisora, el que guanyi, podrà seguir fent el circuit, el que hagi perdut, haurà de tornar al seu equip corrents, i un del seu equip haurà de començar el circuit. Guanya el equip que aconsegueix fer el circuit sencer sense perdre cap partida de pedra paper i tisora.

