

PARADA DE MANOS

DESCRIPCIÓN

La parada de manos es una disciplina circense derivada de la acrobacia estática cuyo principal objetivo es alinear el cuerpo para alcanzar y mantener un equilibrio invertido. Esta práctica no solo se realiza de manera individual, sino que también sirve como base sólida para el aprendizaje de otras disciplinas corporales, siendo un complemento ideal para quienes desean explorar al máximo sus potenciales físicos.

METODOLOGIA

1. Calentamiento Progresivo: Preparación física con ejercicios de movilidad, fuerza y flexibilidad para activar hombros, core y muñecas, previniendo lesiones.
2. Trabajo de Conciencia Corporal: Ejercicios sensoriales para identificar los centros de equilibrio del cuerpo y comprender la correcta alineación en posición invertida.
3. Progresión de Inversión: Desarrollo gradual de paradas (cabeza, codos, manos y una mano), con asistencia inicial y posterior práctica autónoma.

Se incluyen secuencias de repetición y trabajo en parejas para reforzar la técnica y fomentar la confianza.

OBJETIVOS

- Mantener una parada de manos alineada de forma autónoma.
- Reconocer y corregir de manera autónoma desalineaciones del cuerpo.
- Realizar diferentes variantes de la posición invertida con seguridad y confianza.

Esta propuesta busca fomentar un aprendizaje inclusivo, donde cada alumno progrese según sus capacidades, evitando posturas forzadas que puedan provocar lesiones y promoviendo un entorno de cooperación y motivación constante.

¿QUE TRABAJAREMOS?

FORTALECIMIENTO INTEGRAL FÍSICO Y MENTAL

CONCIENCIA CORPORAL
COORDINACIÓN
FLEXIBILIDAD
RESILIENCIA
PACIENCIA
FUERZA

