

## Video

Para comparar lo que uno cree que está haciendo con lo que se hace  
Se filma de costado

- Colocarse en postura, caer en primera velocidad, con cadencia pareja
- Al llegar a marca, pasar a 2da velocidad, y en la siguiente a 3ra velocidad
- Frenar y dar la vuelta, esperando instrucciones posibles, y volver

Para comparar lo que uno cree que está haciendo con lo que se hace

- Frenar video cuando se juntan rodillas, con postura de una pierna
- Mirar el *alineamiento de la postura*
- *Canillas paralelas* al suelo
- *Manos* arriba de la línea de cintura
- Sin doblar la cadera
- Alineamiento de cabeza
- *Pisada* de talón
- Señalar el foco que podría ayudar más

- También se puede filmar de frente y espalda

De frente: se ve mejor los *movimientos de costado, asimetrías*, y giro de hombros

De espalda: se ve el pie hacia afuera/adentro

## Adicionales

- Estimación de *cadencia* con metrónomo
- Ver cuánto se levanta el tobillo y ver velocidades
- Ver en cámara lenta para atender a *movimiento vertical*
- *Dorsiflex?*
- *¿Adónde cae el pie en relación con su centro de gravedad?*
- *¿Se puede ver rotación pélvica (en la cadera)?*
- *¿Levantar las rodillas?*

Introducción

Viendo video

## Arena

Para aprender: a relajar los tobillos totalmente

Para aprender: a no empujar

Para aprender: cuán corta es la zancada en velocidad de calentamiento

En postura caminar a través de la arena despegando tobillos

Atención al *levantado* más que al apoyo de pies

Dejar huellas claras, y

Encontrar la *ventana de balanceo*

Trotar en velocidad de calentamiento con la misma idea

- Imágenes: sobre carbón caliente, *sobre hielo fino*, como en silencio

Detalle: Estirar desde la nuca

- Después seguir hacia una superficie firme

Debería ser *una pisada muy liviana*

En velocidad de calentamiento hacer 170-180 ppm

Ver si deja huella más pareja

Introducción

Demostraciones  
*Caminando*

*Trote liviano*

*Transición de  
superficie*

Con metrónomo

## Focos

### Postura

Postura de una pierna / Doblar rodilla contraria  
Sentir columna / Pisada de pie entero

### Inclinación

Tren superior adelante / Tren inferior atrás

### Cuerpo inferior

Enfoque en el punto pivote / Rotar todo debajo de D12-L1

### Cuerpo superior

Columna inclinada hacia adelante / Codos y piernas van hacia atrás

\*

Pies circulares / Balancear en ventana de inclinación  
Balancear en ventana de inclinación / Rotar la pelvis  
Nivelar la pelvis / Relajar todo excepto los abdominales inferiores

## Aflojadores

- Sacudir *pierna superior* (con la inferior floja)
- Giro de *Tobillos*: con rodillas paralelas
- Giro de *Rodillas*: tren superior inmóvil
- Giro de *Caderas*: individual y combinado
- Giro *Pélvico*: para abrir la articulación sacro-ilíaca
- Desenrollado de espina
- *Giro espinal*
- Hombros y Espalda superior
- Postura afirmativa