EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y PROPIOCEPCIÓN

En todos estos ejercicios tenemos que intentar reducir el apoyo de los brazos.

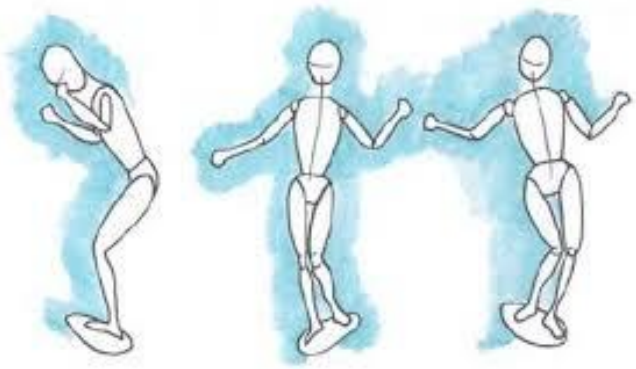
EJERCICIO 1: PATA COJA (DELANTE O DETRÁS)

EJERCICIO 2: ELEVACIÓN LATERAL

EJERCICIOS 3: PUNTILLAS

EJERCICIO 4: CAMINAR SOBRE UNA LINEA RECTA.

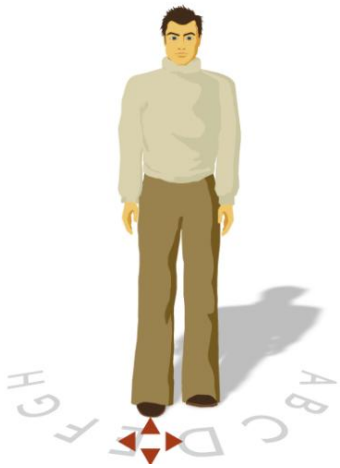
EJERCICIO 5: MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE UN COJÍN.



EJERCICIO 6: SENTADILLA.

EJERCICIOS 7: Mantener el equilibrio con los ojos cerrados.

EJERCICIO 8: DIBUJAR CON EL PIE LETRAS O NÚMEROS



EJERCICIO 9: CON LOS PIES JUNTOS ELEVAR BRAZOS Y BAJAR