

ESCUELA ALMA DE TRIBU Estudios expansivos del Alma siguiendo el método 5D

Syllabus bowspring · nivel 1

A cuatro apoyos

1. Cuatro apoyos
 - a. Un brazo/ Una pierna
 - b. Brazos de esfinge

2. Muelle cargado

3. Gato humilde

4. Gato agazapado
 - a. Un brazo/ Una pierna

5. Gato girado

6. Gato de espaldas

7. Agazapado ladeado

8. Esfinge agazapada

Standing / Posturas de pie

9. Tierra

10. Cielo

11. Creciente

12. Recuperación

13. Flexión hacia adelante

14. Piernas bien abiertas
a. Extensión de columna
b. Flexión hacia adelante

15. Zancada tribal

16. Espiral lateral

17. Caballo

18. Silla

19. Cuclillas

20. Cuclillas anchas

21. Zancada alta

22. Salida en diagonal

23. Zancada Zig-Zag

24. Zancada baja

25. De rodillas

26. Halcón

Equilibrios de pie sobre una pierna

- 27. Sobre una pierna
 - a. Pierna abierta
 - b. En torsión
 - c. creciente

28. Bonsai

29. En tobillo cruzado

30. Infinito

31. Fénix

32. Propulsor

33. Media luna

34. Bailarín

Equilibrios sobre manos

- 35. Mantis

- 36. Silla Ladeada

- 37. Equilibrio de lado sobre un brazo
 - a. Pie delantero salida en diagonal

Sentadas

- 38. Piernas cruzadas
 - a. En torsión

- 39. Héroe
 - a. En torsión

- 40. Rayo

- 41. Torsión lateral sentada

- 42. Flexión hacia una pierna

Boca abajo

- 43. Arco pronado

- 44. Sobre la barriguita

- 45. Preparación de la pantera

- 46. Arco de lado
 - a. Pierna de abajo – mano de arriba en arco

- 47. Saltador de vallas

- 48. Niño en torsión

Posturas supinas

49. Arco supinado

50. Puente
 - a. En una pierna

51. Torsión supina

52. Torsión en tobillo cruzado

53. Muslo enraizado

54. Libertad

55. Asimilación

Saltos

1. Burlones – Cielo
2. Uno-dos
3. Ancho y Estrecho
4. Saltos de conejo, de rana
5. Cruzados > Barishnikov
6. Saltos a pino rana
7. Saltos a pino rana –laterales
8. Hitch kicks