

BARRE

Actividad

Modalidad en la que se mezcla el ballet, el yoga y el pilates que ayuda a fortalecer diferentes partes del cuerpo al mismo tiempo que reducimos el estrés y aumentamos nuestra flexibilidad.

Descripción

El barre es una actividad en la que se mezclan diferentes disciplinas como la danza (ballet), el yoga y el pilates. En esta nueva modalidad que está arrasando tanto en EEUU como en las redes sociales de todo el mundo, trabajaremos con el peso de nuestro propio cuerpo. Fortaleceremos varias partes del cuerpo: brazos, pantorrillas, muslos, abdomen y espalda. Además, nos ayudará a reducir el estrés y aumentar la flexibilidad de nuestro cuerpo.

Objetivos

- Fortalecer diferentes partes del cuerpo.
- Aumentar la flexibilidad y reducir el estrés.
- Crear espacios de participación ciudadana.

Programa

1er Trimestre

- Ejercicios de estabilización y posturas adecuadas de lumbar y pelvis para evitar el dolor y las lesiones.
- Extensión de la columna vertebral para evitar dolor y lesiones.
- Control sobre los ejercicios.
- Precisión, es decir, alineación adecuada de las posturas.
- Conocer los elementos del barre y dominarlos.
- Trabajar los elementos del barre mediante la respiración y ser consciente de su importancia.

2º Trimestre

- Conocer los elementos del barre y dominarlos.
- Trabajar los elementos del barre mediante la respiración y ser consciente de su importancia.
- Ejercicios de elementos con fluidez. Ritmo de la música.
- Trabajar los elementos con otra música diferente.

3er Trimestre

- Usan diferentes elementos.

- Conocer las 12 piezas del barre una por una.
- Trabajar las piezas mediante la música.
- Cambiar las piezas con música diferente.

Profesor/a

- Equipo de profesores/as de Prokultura

Dirigido a

Adultos

Material que ha de llevar el alumnado

Ropa y calzado cómodo.