



Nuevos Movimientos



¡PRUEBA NUEVOS MOVIMIENTOS PARA ESTAR EN ÓPTIMAS CONDICIONES!

¡Descubre lo que te gusta hacer y luego... levántate y ponte en movimiento! ¡Desde movimientos de yoga que puedes hacer en casa hasta movimientos geniales que puedes realizar sobre el pavimento o en el parque, no sabrás qué es lo que te mueve hasta que lo pruebes!



Movimientos de Yoga

¡No necesitas un patio gigante ni una sala enorme para probar los Nuevos Movimientos de Yoga! Basta con que hagas un espacio (para que no te golpees contra un mueble). Nacido en la antigua India, el yoga puede definirse por sus asanas (una palabra del lenguaje sánscrito que se refiere a las posturas o movimientos de yoga).

HAY CIENTOS DE MOVIMIENTOS DE YOGA PARA APRENDER, PERO AQUÍ HAY SOLO ALGUNOS PARA COMENZAR:

TABLA



Estando de pie, baja a la posición de una flexión y mantente ahí (conservando tu espalda recta como una tabla larga de madera). El truco es respirar profundo al mantener la postura. ¡Inténtalo durante 5 respiraciones profundas y aumentalo cada vez más poco a poco! El movimiento de Tabla fortalece todo tu cuerpo.

PERRO BOCA ABAJO



Desde la posición de tabla, empuja tus caderas hacia atrás y tus talones hacia el piso y mantente ahí para el Perro Boca Abajo (observa cómo se levantan los perros después de una siesta, se estiran de esta forma también). ¡Respira profundo mientras mantienes la postura durante 5 respiraciones completas (o más)! El Perro Boca Abajo hace que la sangre fluya a todos los órganos de tu cuerpo.

LUNA CRECIENTE



Desde el Perro Boca Abajo, avanza con un pie entre tus manos, levanta tus brazos hacia el cielo y luego repítelo poniendo la otra pierna adelante. Mantén cada postura (una por cada lado) durante 5 respiraciones profundas o más. La Luna Creciente libera la tensión de todo tu cuerpo.

BUENAS NOTICIAS SOBRE LOS MOVIMIENTOS DE YOGA

Cuando te mueves, tu cuerpo y mente funcionan mejor juntos y es más probable que:

- Tengas energía
- Te sientas bien contigo mismo
- Estés listo para aprender cosas nuevas
- Te sientas menos estresado
- Desarrolles huesos, músculos y articulaciones saludables
- Duermas mejor en la noche

Tal como se ha practicado durante miles de años, es costumbre terminar el yoga con un movimiento llamado Namaste (que se pronuncia acentuando la letra “e”). Junta tus manos frente a tu corazón, inclínate y di “Namaste”, que significa: “el espíritu dentro de mí honra al espíritu dentro de ti”. ¡Algo parecido a decir “gracias”!

Consejo de Seguridad



¡Siempre pide ayuda o permiso a tus padres antes de intentar los movimientos anteriores; tal vez quieran hacerlos contigo!

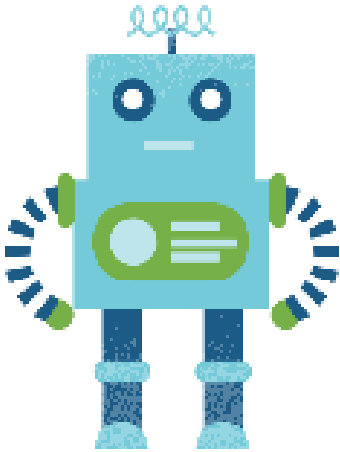
¿DESEAS SABER MÁS? VISITA: [Disney.com/BeYourBest](https://disney.com/BeYourBest)



© Disney

Movimientos Exclusivos

Ya sea que estés en la acera, la escuela o un parque local, puedes ponerte creativo e inventar tus propios movimientos. Simplemente comienza con uno de los siguientes movimientos y agrega tu propio estilo para que sea tu movimiento “exclusivo”.



PASO DE ROBOT HIP HOP

Puedes expresar tu estilo y ponerte en acción con movimientos hip hop y tus canciones favoritas. El Paso de Robot es un divertido movimiento de baile hip hop que puedes probar. ¡Hazlo en cámara lenta para que se vea increíble o acéléralo para hacerlo más divertido!

INSTRUCCIONES

1. Practica caminar moviendo mucho tus brazos y piernas y poniendo atención al movimiento de cada miembro.
2. Luego, hazlo muuucho más lento y con movimientos interrumpidos, estilo robot. ¿Cómo? Empieza por ponerte rígido y deteniéndote completamente al final de cada pequeño movimiento (esto le da a tus movimientos ese efecto robótico).
3. ¡Practica cada parte del movimiento hasta que sientas al robot de verdad que llevas dentro!

PERSONALÍZALO

- ¿Qué tipo de robot eres? Al final de cada paso, agrega tu propio estilo con una sacudida de cabeza, un parpadeo o una inclinación de sombrero.
- ¿Quieres conectarte con tu público? ¿Qué tal una ola, choque de cinco o pulgares arriba de robot? ¡Haz el movimiento interrumpido elegido, como lo haría un robot!

MOVIMIENTO DE BÁSQUETBOL

Las habilidades para manejar una pelota son una excelente forma de practicar la coordinación mano-ojo y mejorar tu juego. ¡Perfecciona tu dribbling y pon tus manos en movimiento para un ejercicio en Forma de 8!

INSTRUCCIONES

1. Párate con las piernas bien separadas y las rodillas flexionadas.
2. Inicia el dribbling con la pelota hacia la derecha con tu mano derecha alrededor de tu pierna derecha y luego hacia la izquierda alrededor de la pierna izquierda para un movimiento en Forma de 8. Continúa hasta que las caídas y detenciones de la pelota se reduzcan al mínimo.
3. Luego, practica el movimiento en la dirección contraria con tu mano izquierda. ¡Pronto serás un maestro del dribbling!

PERSONALÍZALO

- Haz que tu movimiento en Forma de 8 sea más divertido agregándole un pequeño toque personal. Prueba agregado unos pasos de baile como un movimiento de cadera o agitando la cabeza.
- Canta tu canción favorita mientras realizas el movimiento en Forma de 8.
- Pídele a un amigo o a uno de tus padres que practique contigo. ¡Al terminar cada movimiento en Forma de 8, intercambien pelotas con un “1, 2, 3 cambio”! Vean qué tan rápido pueden hacerlo.



Consejo de Seguridad



¡Siempre pide ayuda o permiso a tus padres antes de intentar los movimientos anteriores e invítalos a hacerlos contigo!

Movimientos Exclusivos

HACER UN MANUAL

¿Quieres dominar un movimiento súper increíble en patineta? Aprender a hacer un Manual. Asegúrate de disponer de un gran espacio plano y liso en un área abierta y libre de automóviles para practicar, como una entrada para automóviles larga, un estacionamiento vacío o un tramo largo de acera.

INSTRUCCIONES

1. La posición de los pies es clave. Asegúrate de que el pie de atrás cubra la cola de la patineta y que la base de adelante del pie se encuentre detrás de las ruedas delanteras.
2. Comienza a andar a una velocidad cómoda y lentamente cambia tu peso hacia el pie de atrás, mientras te inclinas lentamente un poco hacia adelante, en dirección a la nariz de tu patineta. (NO te inclines hacia atrás o seguro te caerás).
3. Extiende tus brazos, porque este movimiento puede hacerte sentir que estás perdiendo el equilibrio. A medida que mejores, esa sensación dejará de molestarte.
4. Cuando hayas finalizado el Manual, cambia tu peso de vuelta al pie de adelante y vuelve a poner las ruedas delanteras sobre el suelo.

PERSONALÍZALO

- ¿Crees que ya dominaste el Manual? Ahora prueba ver hasta dónde puedes llegar; ¿10 pies, 20 pies, qué tal 100?
- Agrega un movimiento de manos o de baile a tu Manual; ¿puedes mover tus brazos como un egipcio?
- ¿Quieres darle tu propio giro a este movimiento? Prueba girar tu patineta hacia la derecha mientras haces el Manual.



Movimientos al Aire Libre

¡Moverte bajo techo es divertido, es hora de llevar tus movimientos afuera! El aire puro, los árboles y la vida silvestre te invitan a probar Nuevos Movimientos en un espacio abierto. Estos son algunos de los movimientos al aire libre que te esperan.



SAL A RECORRER LA NATURALEZA

Explorar la vida silvestre o incluso dar una vuelta a la manzana te permite ver lo que te rodea (descubrir nuevas plantas, árboles, pájaros y abejas), todo mientras te mueves. Caminar y practicar el senderismo pueden mejorar la salud del corazón y desarrollar huesos más fuertes.



DATE UN CHAPUZÓN

Ir a nadar a un lago o una piscina desarrolla músculos fuertes y quema muchas calorías. ¡Además, chapotear es muy divertido!



SAL DE PASEO

Subir a una bicicleta, monopatín o patineta es muy divertido y además te llevará donde vayas y rápido. Las ruedas también pondrán a trabajar tu corazón. Siempre recuerda usar un casco y rodilleras/coderas para mayor protección, si es posible.



SIMPLEMENTE JUEGA

¡Ya sea que se trate de lanzar un Frisbee, organizar un recorrido con obstáculos, practicar geocaching o realizar una tradicional carrera a pie con amigos, incluso pequeñas acciones diarias pueden aportar y ayudarte a estar en óptimas condiciones!

COSAS PARA LLEVAR A LOS MOVIMIENTOS AL AIRE LIBRE

- Mucha agua (es importante hidratarse)
- Bocadillos saludables (como frutos de cáscara dura o fruta)
- Protector solar
- Ropa adecuada para el clima (sombrero, guantes, chaqueta impermeable, calzado cómodo)

CONSEJO DE SEGURIDAD



¡Siempre pide ayuda o permiso a tus padres antes de intentar los movimientos anteriores y recuerda usar un casco y rodilleras/coderas para protección!

¡Probar nuevos movimientos es un desafío, pero una enorme diversión!

¡Tal vez requiera varios intentos, pero una vez que domines algo, descubrirás nuevas cualidades y habilidades que te ayudarán a ser tu mejor tú!