

¡Bienvenidas!

Clase 5 Pre-Ballet

Colegio Aurora de Chile

Profesora:

Claudia Kaempfe



**Colegio Aurora
de Chile
CORMUN RANCAGUA**

En esta clase/video recordaremos ejercicios de elongación vistos anteriormente. Conoceremos las posiciones de brazos y seguiremos creando la coreografía.

Instrucciones antes de comenzar

- 1- Ponte calzado y ropa cómoda.*
- 2- Reproduce el video en Youtube*
- 3- Practícalo todas las veces que quieras.*

Siempre Recordar

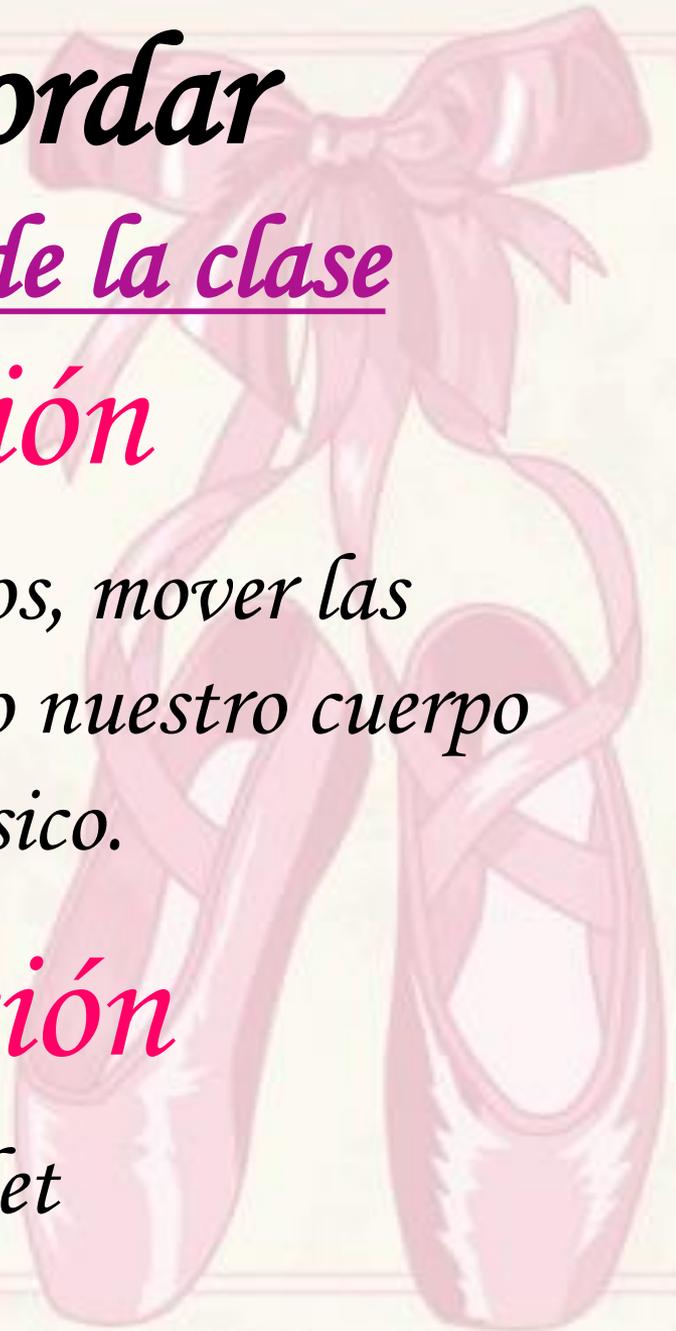
Partes importantes de la clase

❖ *Elongación*

“Estirar” nuestros músculos, mover las articulaciones y preparar todo nuestro cuerpo para el ejercicio físico.

❖ *Ejercitación*

Técnica del Ballet





*¿Listas?
Pincha el link
¡Mucha suerte!*

<https://www.youtube.com/watch?v=l-Ko7R0V884>