

# *¡Bienvenidas!*

## *Clase 4 Pre-Ballet*

**Colegio Aurora de Chile**

**Profesora:**

**Claudia Kaempfe**



**Colegio Aurora  
de Chile**  
CORMUN RANCAGUA

# *Siempre Recordar*

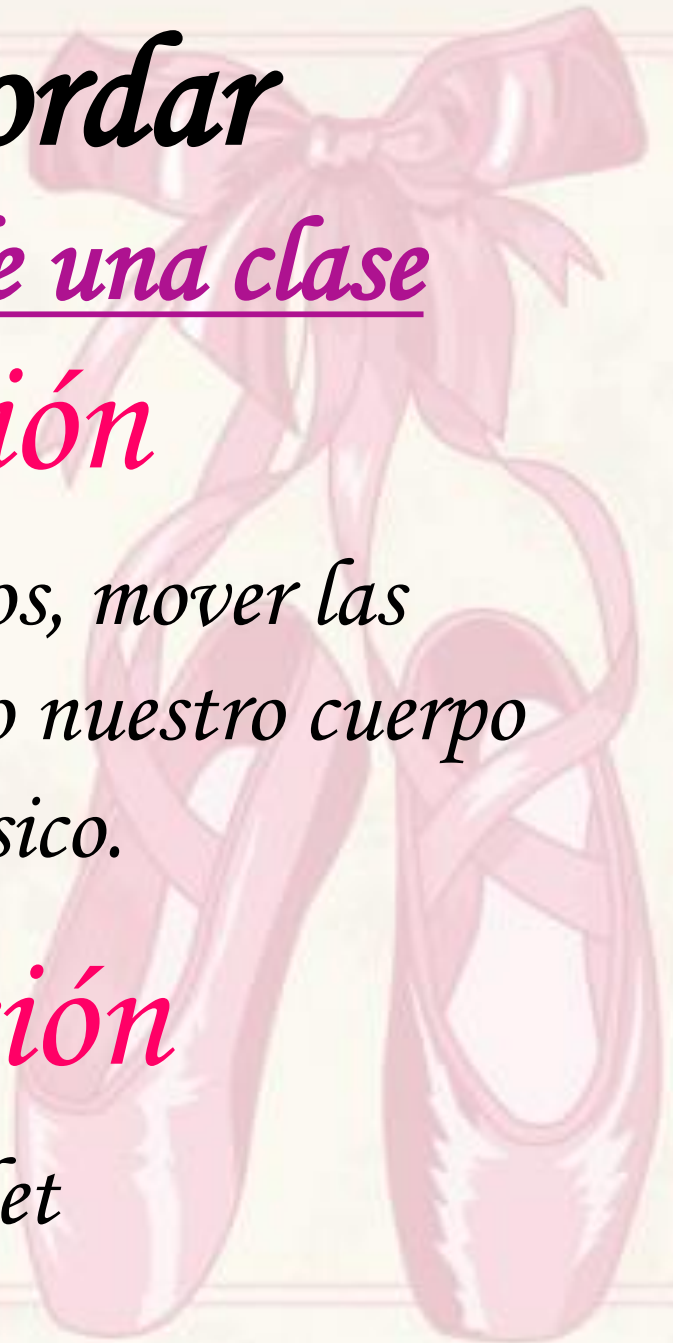
## *Partes importantes de una clase*

### ❖ *Elongación*

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

### ❖ *Ejercitación*

*Técnica del Ballet*




*En esta 4° clase/video recordaremos los ejercicios de **elongación**.*

*Conoceremos las **posiciones de pies** y seguiremos aprendiendo 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.***



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

<https://www.youtube.com/watch?v=7ZfDqZSBKT8&feature=youtu.be>