



*¡Bienvenidas!*  
*Clase 3 Pre-Ballet*

**Colegio Aurora de Chile**

**Profesora:**

**Claudia Kaempfe**

# *Siempre Recordar*

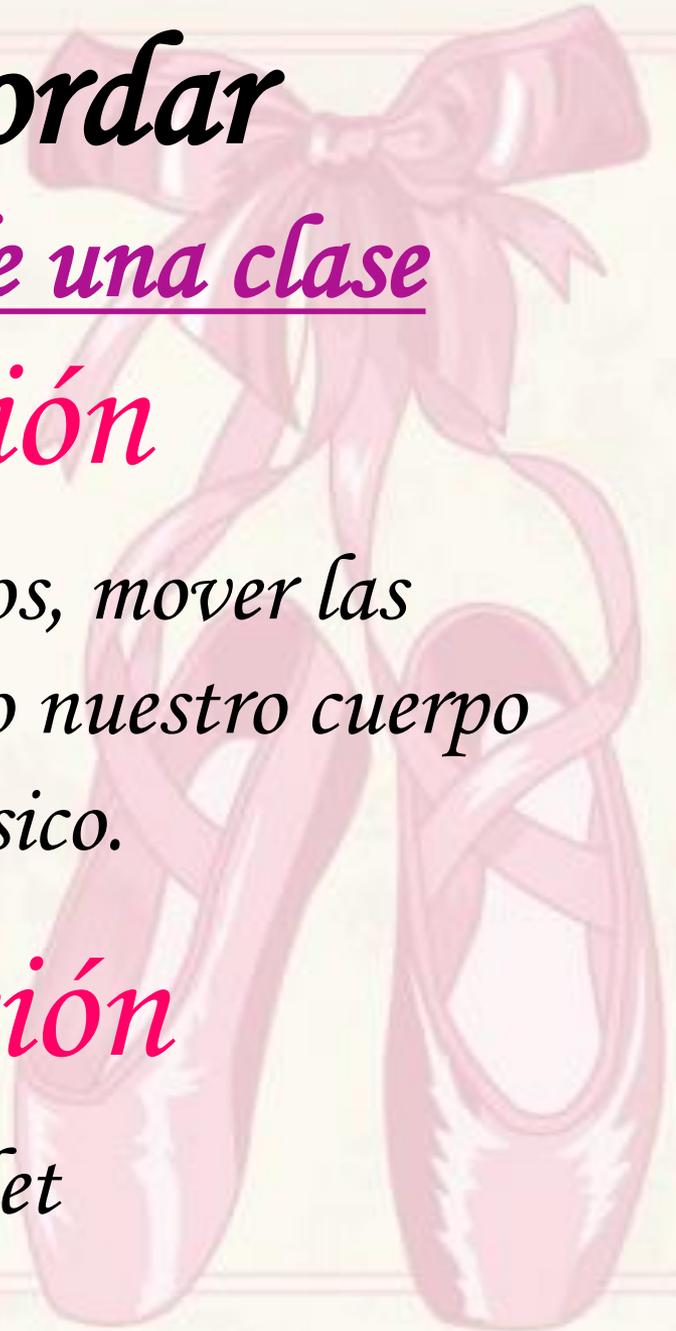
## *Partes importantes de una clase*

### ❖ *Elongación*

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

### ❖ *Ejercitación*

*Técnica del Ballet*



*En esta 3° clase/video recordaremos los ejercicios de **elongación**, conoceremos algunos **pasos técnicos** y aprenderemos una pequeña **coreografía**.*

***Instrucciones antes de comenzar***

- 1- Ponte 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=gBMGgV9jIYs&t=1s>

