

(4) Caminata de Oso

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Apoyarse en el suelo repartiendo el peso entre manos y pies
- ii. Cadera ligeramente elevada por sobre la línea de los hombros

b. Ejecución

- i. Avanzar hacia adelante solo apoyado en manos y pies manteniendo la cadera más arriba que los hombros.
- ii. El movimiento es de lateralidad cruzada, por lo que cuando la mano derecha avanza, lo hace también el pie izquierdo y cuando la mano izquierda avanza lo hace el pie derecho.

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Solo apoyarse en manos y pies con el peso repartido entre ambos.
- ii. Cadera por sobre la línea de los hombros

3. Corregir el movimiento

a. Error – Peso cargado en los pies

- i. Indicar al alumno que apoye firmemente las manos y reparta el peso entre manos y pies.

b. Error – Movimiento robotizado

- ii. El alumno avanza con la mano y pie del mismo lado. Indicar que debe hacerlo de forma cruzada, haciendo el movimiento primero lentamente.

***Variante caminata lateral:** Se aplican todos los criterios de ejecución de la caminata de oso, pero la dirección de desplazamiento es hacia un lado y no de frente.