

MY WAY TO SOLERA

By Oxy Min



SOBRE MY WAY TO SOLEIL

Es mi programa original basado en mi propia experiencia y en el conocimiento recibido de profesionales en este campo. La experiencia de preparar mi propio cuerpo, así como el de mis alumnos, ha dado resultados significativos.

En este programa analizaremos todos los puntos débiles que pueden afectar a la ejecución del truco y cómo eliminarlos. Daré ejercicios efectivos para que cada alumno pueda aprender esta caída de una manera segura y rápida.

Además, para diversificar la interpretación de la caída, agregaremos algunas variaciones que también ayudarán a acostumbrarte al nudo y contribuirán al desarrollo de la orientación espacial. Terminemos la clase con libre movimiento en el nudo Soleil.

Apto a partir de nivel intermedio.

Duración tres horas.

TÉCNICA Y ESENCIA DE SOLEIL

- Empezaremos con calentamiento y preparación física especial, activando y reforzando los músculos del core.
- Con los ejercicios de equilibrio y orientación espacial potenciaremos nuestro sistema vestibular.
- Prestaremos atención a la apertura de cadera mediante ejercicios para estirar y reforzar músculos de la cadera y de las piernas de manera eficaz y segura.
- Pasaremos a fortalecer y preparar nuestro cuerpo en la tela.
- Probamos los diferentes modos entrar en el nudo de soleil.
- Prestaremos atención especial al trabajo de las manos durante la caída.
- Estudiaremos los modos para poder practicar la caída de una manera mas fácil y segura.
- Probaremos las variantes de caída y otras formas de interpretarla.
- Improvisación y desarrollo del elemento en acción.

