

EL CIRC: ELS EQUILIBRISTES

Aquesta setmana us plantejo fer una mica de circ i us convertireu en els equilibristes del circ. A continuació us proposo un seguit de reptes d'equilibri:

Equilibri estàtic:

1. Mantenir-se a peu coix. Tan amb el peu dret com el peu esquerre.
2. Mantenir la postura de l'arbre, de l'avió, de l'estrella i d'altres que vulgueu fer.

Equilibri dinàmic:

1. Caminar per sobre d'una corda o línia (normal, de puntetes, amb talons i com vosaltres vulgueu).
2. Passar per sobre d'objectes, com si fossin les pedres d'un riu sense posar els peus a terra.
3. Amb la vostra imaginació segur que en podeu fer d'altres, canviant objectes a mantenir en equilibri, augmentat l'alçada on fer l'equilibri, etc.

Equilibri d'objectes en estàtic i en moviment:

1. Mantenir o transportar un rotlle de paper de cuina amb alguna part de cos, un plat de plàstic sobre el cap, una pilota petita dins el plat de plàstic, etc.
2. En parelles i amb l'ajuda d'un mocador o tovalló que s'agafa per les puntes, transportar una pilota. Recordeu treballar en equip.
3. Estirats panxa a terra, ens descalcem un peu i col·loquem la sabata damunt de l'altre; que les soles es toquin. Intentar fer la croqueta sense que caigui la sabata.

Molts ànims i que passeu una estona entretinguda i molt divertida.

Una forta abraçada i fins ben aviat.