

Indice

Preámbulo	7	2.1.2. Cazar con pelotas	85
Introducción	9	2.1.3. Matar con pelotas.....	88
Descripción de los signos	11	2.1.4. Otros juegos sencillos	89
Un abecedario didáctico del calentamiento	13	2.1.5. Lanzamientos.....	96
Estirar: ¿Dónde y cómo? Potenciar: ¿Dónde y cómo?	26	2.1.6. Lanzar - correr - recibir.....	98
		2.1.7. Otras formas	100
		2.2. Picas	103
		2.3. Banco sueco	104
		2.4. Aparatos.....	105
		2.5. Cuerda elástica	107
Observaciones para utilizar la colección de ejercicios	29	3. Saltar	111
Dónde encuentro qué cosa?.....	31	3.1. Sin material.....	113
1. Correr	33	3.2. Balones.....	115
1.1. Sin material		3.3. Cuerda de saltar	116
1.1.1. Juegos de persecución.....	35	3.4. Aros	119
1.1.2. Carreras de persecución	40	3.5. Picas.....	121
1.1.3. Otros ejercicios de carrera	43	3.6. Banco sueco	122
1.2. Balones		3.7. Aparatos.....	122
1.2.1. Juegos sencillos.....	49	3.8. Cuerda elástica	123
1.2.2. Otras formas	54	4. Potenciar.....	129
1.3. Cuerda de saltar	59	4.1. Sin material	
1.4. Aros.....	61	4.1.1. Piernas.....	131
1.5. Picas	63	4.1.2. Tronco.....	135
1.6. Cintas	65	4.1.3. Brazos - hombros.....	139
1.7. Banco sueco	67	4.1.4. Ejercicios globales del cuerpo...	141
1.8. Espalderas	70	4.1.5. Variantes de flexiones de brazos	147
1.9. Aparatos	71	4.2. Balones	
1.10. Cuerda elástica	77	4.2.1. Piernas.....	151
1.11. Conos.....	78	4.2.2. Tronco.....	152
2. Lanzar	81	4.2.3. Brazos - hombros.....	155
2.1. Balones		4.2.4. Ejercicios globales del cuerpo...	156
2.1.1. Interceptar la pelota.....	83	4.3. Cuerda de saltar	158
		4.4. Aros	159

76-10-01-97

P=156888

January 1977 - Englewood

4.5.	Picas.....	161	6.2.4.	Ejercicios con balón medicinal ..	219
4.6.	Cintas.....	164	6.2.5.	Juegos sencillos.....	220
4.7.	Banco sueco	165	6.3.	Cuerda de saltar	223
4.8.	Espalderas		6.4.	Aros	225
4.8.1.	Piernas.....	167	6.5.	Picas	
4.8.2.	Tronco.....	167	6.5.1.	Lanzar - recibir - correr	226
4.8.3.	Brazos - hombros.....	169	6.5.2.	Balances y transportes.....	228
4.9.	Aparatos.....	172	6.6.	Cintas.....	230
5.	Estiramientos.....	179	6.7.	Banco sueco	231
5.1.	Sin material		6.8.	Espalderas	232
5.1.1.	Piernas.....	181	6.9.	Aparatos.....	233
5.1.2.	Tronco - columna vertebral	182	6.10.	1.000 sugerencias sobre el tema de coordinar y combinar.....	235
5.1.3.	Brazos - hombros.....	185	7.	Cooperación	237
5.1.4.	Precansancio	186	7.1.	Sin material.....	239
5.2.	Balones.....	188	7.2.	Balones.....	250
5.3.	Cuerda de saltar	191	7.3.	Cuerda de saltar	253
5.4.	Aros	193	7.4.	Picas	254
5.5.	Picas.....	194	7.5.	Banco sueco	255
5.6.	Cintas.....	196	7.6.	Espalderas	256
5.7.	Banco sueco	197	7.7.	Aparatos.....	257
5.8.	Espalderas	198	8.	Nuevas formas organizativas para ca- lentar	259
5.9.	Aparatos.....	200	9.	¡Mantente sobre el tapiz!	265
5.10.	Programa básico del stretching.	201	10.	Mis top-programas de calentamiento.	269
6.	Coordinación	203		Propuestas propias.....	272
6.1.	Sin material.....	207			
6.2.	Balones				
6.2.1.	Driblar	209			
6.2.2.	Lanzar - pasar - recibir.....	213			
6.2.3.	Malabarismos y otras habilida- des.....	215			