

- Alinear la Pierna
desde la Pelvis a los Pies-

Introducción



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Alinear la Pierna desde la Pelvis a los Pies

1

Introducción

2

Línea Posterior:
Isquiotibiales

3

Línea Anterior:
Cuádriceps

4

Línea Interna:
Aductores

5

Línea Externa:
Banda iliotibial

6

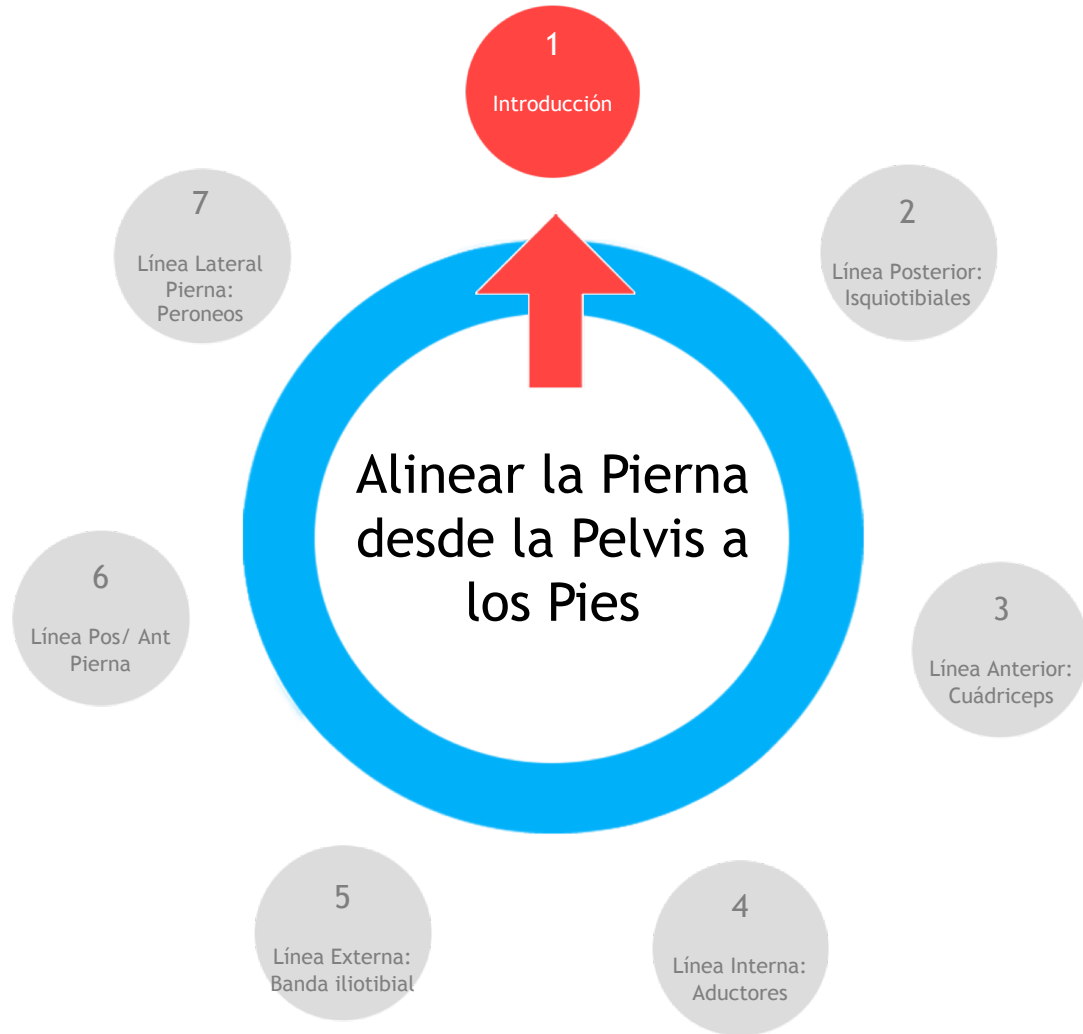
Línea Pos/ Ant
Pierna

7

Línea Lateral
Pierna:
Peroneos



Elsa Rebollo
elsarebollo.com



¿Qué vas a descubrir?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

✓ ¿Cómo vamos a trabajar en este módulo?



¿Cómo vamos a trabajar en este módulo?

- ✓ Módulo 1: hemos visto y trabajado la pelvis
- ✓ Módulo 2: desde la pelvis a los pies
- ✓ . 4 líneas muslo (post, ant, inter, externa)
- ✓ . 3 líneas de la pierna (post, ant. lateral)
- ✓ Módulo 3: veremos los pies

Al finalizar habremos conectado
la pelvis con los pies en todas sus líneas!!



Pelotas que vamos a utilizar:



Escribe en un minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este vídeo
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes SE PIERDEN si no se fijan

01:00

Luces, Cámara y Acción...!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Vístete con tu ropa de rodar sobre la pelota
- ✓ Prepara tu botella de agua
- ✓ Tu pelota perla, negras y foot wakers
- ✓ Colócate en tu esterilla..
- ✓ Y a rodar!!



