



Juega LWN3

Gimnasia extraña

YA ES DE DÍA

Abrir las piernas, dar una palmada delantera y subir los brazos estirando todo el cuerpo y bostezando plácidamente

LOS CABALLOS

Moviendo la cabeza rápidamente de un lado a otro, a la vez que relajamos los mofletes y dejamos la boca semiabierta, imitamos el relinchar de un caballo.

¡ QUÉ MOFLETES !

Nos masajeamos con las dos manos la frente, los mofletes, la barbilla, los labios...etc.

U, O, A, I

Decimos en alto estas cuatro vocales exagerando todo lo posible el movimiento de boca y mandíbulas.



PSHEEE

Girar lentamente la cabeza a izquierda y derecha estirando el cuello a la vez que ponemos cara de decir "Psheee" o "ni fu ni fa".

ESTÁ CAYENDO UN CERDO

Mirar hacia arriba y seguir con la mirada hasta el suelo a un cerdo imaginario que cae del cielo.

SI, SÍ, SÍ, SÍ, SÍ, SÍ

Asentir con la cabeza que lo hemos visto caer (al cerdo).

Y A MÍ QUÉ

Levantar los hombros y dejarlos caer muertos.

REMANDO CON LOS HOMBROS

Formar círculos con los hombros primero hacia delante y luego hacia atrás.

POR ALLÍ

Señalar a muchos sitios, primero con un brazo y luego con el otro... acompañándolo con "por allí", "por allí"...

CAZANDO MOSCAS

Intentar cazar con las manos moscas imaginarias que vuelan alrededor de nuestro cuerpo.

COMIENDO MOSCAS

Simular que nos tragamos una mosca y que vuela por dentro de nuestro cuerpo. Por cada parte que pasa (pies, piernas, pecho...) nos crea un extraño tembleque.

PLOM, PLOM, PLOM

Mover las manos arriba y abajo como si fuésemos a rifar, a echar a suertes.

LA BATERÍA

Improvisar un solo de batería moviendo mucho las muñecas.

AFRODITA

Con las piernas semiflexionadas sacar el pecho hacia adelante y volverlo a su posición inicial. ¡Ojo! Sólo el pecho, los hombros no.

ANÍS LA ASTURIANA

Con los brazos en jarras y las piernas abiertas hacemos movimientos de giro de cadera a izquierda y derecha.

SE TE HA CAÍDO LA DENTADURA

De pie y con las piernas abiertas agacharse a tocar suelo con las manos, sin doblar ni un pelo las piernas.

ATANDO LOS ZAPATOS

En la misma posición que antes agacharse a atarse primero el zapato izquierdo y luego el derecho, sin doblar las piernas.

REMOVIENDO EL CHOCOLATE

Con las piernas semiflexionadas hacer giros de cintura formando círculos con la idea de que damos vueltas a un caldero con chocolate, y éste va pasando de ser muy espeso y costar mucho esfuerzo removerlo a ser cada vez más claro.

LAS MAJORETES

Andar levantando exageradamente las rodillas.

GOL-COZ

Damos una patada con la pierna derecha delante y una coz hacia atrás con la pierna izquierda. Tenemos que hacerlo con un ritmo fijo y continuo.

Masaje en corro

Creamos un círculo con todas las personas muy juntas hasta que los hombros se toquen, nos giramos todas en la misma dirección y tenemos una espalda delante a la que dar nuestro masaje.

A continuación, contaremos en alto de 1 a 10 mientras frotamos la espalda que tenemos delante de arriba abajo cepillando suavemente (10 veces), nos giramos y hacemos lo mismo 9 veces con la otra espalda. Y así seguimos con 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 y en el 0 extendemos los brazos hacia el interior del círculo.