

METODO SERANTES - PILATES ACUATICO					
PROGRESION	EJERCICIO	BASICO	INTERMEDIO	AVANZADO	COMPLEJO
1	FLOTACIÓN	VERTICAL	DORSAL	VENTRAL	LATERAL
2	RESPIRACION	ABDOMINAL	PECTORAL	INTERCOSTAL	ACUÁTICA
3	CUELLO	SI	NO	QUIZÁS	COBRA
4		OPOSICION OCCIPITAL	OPOSICION FRONTAL	OPOSICION TEMPORAL	OPOSICION MANDIBULAR
5		VUELO	BRUJULA	RELOJ	MOLINO
6		APLAUSO ARRIBA	PAJARO	EMPUJE DOBLE	RECHAZO

## PROGRESIONES

Nº	EJERCICIO	DESCRIPCION
10	RODILLO	FLOTACIÓN VERTICAL CON PEDALEO Y BRAZOS EN CRUZ. INHALAR GIRANDO BRAZOS EXTENDIDOS ATRÁS Y EXHALAR GIRANDO BRAZOS ADELANTE
	APLAUSO ABAJO	FLOTACIÓN VERTICAL CON PEDALEO Y BRAZOS FLEXIONADOS 90°. INHALAR SEPARANDO MANOS MANTENIENDO CODO PEGADOS A COSTILLAS Y EXHALAR JUNTANDO PALMAS
	STOP	FLOTACIÓN VERTICAL CON PEDALEO Y BRAZOS FLEXIONADOS 90° EN LA SUPERFICIE. INHALAR SUBIENDO MANOS ARRIBA Y EXHALAR LLEVANDO PALMAS AL FONDO
	BATIDORA	FLOTACION VERTICAL CON PEDALEO Y BRAZOS FLEXIONADOS 90° SUPERPUESTOS. INHALAR HACIENDO CIRCULOS DE BRAZOS HACIA DELANTE Y EXHALAR HACIA ATRÁS
11	GUARDIA	FLOTACIÓN VERTICAL CON PEDALEO Y CODO FLEXIONADOS 90° EN LA SUPERFICIE. INHALAR SEPARANDO CODO AL MÁXIMO Y EXHALAR JUNTANDO CODO AL FRENTE
	PUÑETAZO	FLOTACIÓN VERTICAL CON PEDALEO Y BRAZOS FLEXIONADOS 90° EN CRUZ. INHALAR LLEVANDO CODO ATRÁS JUNTANDO ESCAPULAS Y EXHALAR EXTENDIENDO 1 BRAZO AL FRENTE
	CRUZADO	FLOTACIÓN VERTICAL CON PEDALEO Y BRAZOS FLEXIONADOS 90° EN CRUZ. INHALAR LLEVANDO CODO ATRÁS JUNTANDO ESCAPULAS Y EXHALAR EXTENDIENDO 1 BRAZO A UN LADO
	GANCHO	FLOTACION VERTICAL CON PEDALEO Y BRAZOS FLEXIONADOS 90°. INHALAR JUNTANDO ESCAPULAS ATRÁS Y EXHALAR SUBIENDO 1 BRAZO FLEXIONADO AL FRENTE HASTA LA SUPERFICIE
12	IMPULSIÓN	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS PEGADOS AL TRONCO. LLEVAR MANOS A AXILAS ROZANDO CADERAS Y COSTILLAS Y LUEGO EXTENDER BRAZOS HASTA POSICIÓN INICIAL
	MARIONETA	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS EN CRUZ. FLEXIONAR CODO LLEVANDO MANOS A AXILAS Y EXTENDER BRAZOS ABAJO, LUEGO REALIZAR LOS MOVIMIENTOS A LA INVERSA
	BISAGRA	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS PEGADOS AL TRONCO. FLEXIONAR CODO LLEVANDO PALMAS A HOMBROS Y LUEGO EXTENDER BRAZOS HASTA POSICIÓN INICIAL
	GRÚA	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS PEGADOS. LLEVAR MANOS A HOMBROS, SUBIR CODO A SUPERFICIE Y EXTENDER BRAZOS ADELANTE, LUEGO LLEVAR BRAZOS EXTENDIDOS HASTA POSICIÓN INICIAL
13	AFEITADO	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA (CODO BIEN ABIERTOS). EXTENDER BRAZOS ADELANTE Y VOLVER A POSICIÓN INICIAL JUNTANDO ESCAPULAS
	LIBELULA	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS EN LA NUCA (CODO BIEN ABIERTOS). HUNDIR CODO HASTA TOCARSE ABAJO Y LUEGO VOLVER A POSICIÓN INICIAL JUNTANDO ESCAPULAS
	MARIPOSA	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS EN LA ZONA LUMBAR (CODO BIEN ABIERTOS). HUNDIR CODO LA MÁXIMO POSIBLE Y LUEGO VOLVER A POSICIÓN INICIAL JUNTANDO ESCAPULAS
	ESPOSADO	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS ENTRELAZADAS ATRÁS Y BRAZOS EXTENDIDOS. FLEXIONAR CODO SUBIENDO MANOS HACIA ESCAPULAS Y LUEGO EXTENDER HASTA POSICIÓN INICIAL
14	PIANO	FLOTACIÓN VERTICAL CON PEDALEO Y BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE. INHALAR CON DEDOS EN EXTENSIÓN MÁXIMA Y EXHALAR HUNDIENDO 1 DEDO (PULGAR, INDICE, CORAZÓN, ANULAR Y MEÑIQUE)
	CASTAÑUELAS	FLOTACIÓN VERTICAL CON PEDALEO Y BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE. INHALAR CON DEDOS EXTENDIDOS Y EXHALAR TOCANDO PULGAR E INDICE (PULGAR-CORAZÓN, PULGAR-ANULAR, PULGAR-MEÑIQUE)
	FALANGES	FLOTACIÓN VERTICAL CON PEDALEO Y BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE CON PUÑOS CERRADOS. INHALAR DURANTE LA EXTENSIÓN DE FALANGES Y EXHALAR FLEXIONANDO LAS FALANGES
	MUÑECAS	FLOTACIÓN VERTICAL CON PEDALEO Y BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE CON DEDOS ENTRELAZADOS. INHALAR HACIENDO CIRCULOS DE MUÑECAS A 1 SENTIDO Y EXHALAR AL OTRO SENTIDO
15	PUNTA Y FLEX	FLOTACIÓN DORSAL. INHALAR DURANTE LA EXTENSIÓN MÁXIMA DE MUÑECAS (DEDOS AL TECHO) Y EXHALAR DURANTE LA FLEXIÓN MÁXIMA DE MUÑECAS (DEDOS AL FONDO)
	APLAUSO ATRÁS	FLOTACIÓN DORSAL CON BRAZOS EXTENDIDOS ABAJO. INHALAR Y EXHALAR MIENTRAS CHOCAMOS PALMAS LO MÁS RÁPIDO POSIBLE SIN FLEXIONAR LOS CODO
	PLANCHA DORSAL	FLOTACIÓN DORSAL. INHALAR HUNDIENDO BRAZOS EXTENDIDOS HACIA EL FONDO (JUNTANDO ESCAPULAS) Y EXHALAR MIENTRAS VOLVEMOA A POSICIÓN INICIAL
	PUENTE	FLOTACIÓN DORSAL. INHALAR HUNDIENDO BRAZOS EXTENDIDOS AL FONDO Y FLEXIONANDO RODILLAS MANTENIENDO LAS CADERAS EN LA SUPERFICIE Y EXHALAR AL VOLVER A POSICIÓN INICIAL
16	PESCADO	FLOTACIÓN DORSAL CON MANOS EN AXILAS. INHALAR ABRIENDO BRAZOS EN CRUZ CON CODO FLEXIONADOS Y EXHALAR VOLVIENDO A POSICIÓN INICIAL
	ANGEL	FLOTACIÓN DORSAL. INHALAR ABRIENDO BRAZOS EXTENDIDOS HASTA JUNTARSE SOBRE LA CABEZA Y EXHALAR CERRANDO BRAZOS HASTA POSICIÓN INICIAL
	VELETA	FLOTACIÓN DORSAL CON 1 BRAZO PEGADO Y EL OTRO EXTENDIDO ATRAS. INHALAR Y EXHALAR CAMBIANDO LA POSICIÓN DE BRAZOS EXTENDIDOS POR LA SUPERFICIE
	ESTRELLA	FLOTACIÓN DORSAL. INHALAR ABRIENDO PIERNAS AL MÁXIMO Y BRAZOS EXTENDIDOS HASTA JUNTARSE SOBRE LA CABEZA Y EXHALAR CERRANDO PIERNAS Y BRAZOS HASTA POSICIÓN INICIAL
17	RECOGIDO DOBLE	FLOTACIÓN DORSAL. INHALAR LLEVANDO LOS 2 BRAZOS ATRÁS ROZANDO CADERAS, AXILAS, OREJAS HASTA EXTENDERLOS ATRÁS Y EXHALAR HACIENDO EL MOVIMIENTO A LA INVERSA
	RECOGIDO ALTERANTIVO	FLOTACIÓN DORSAL. INHALAR LLEVANDO 1 BRAZO ATRÁS ROZANDO CADERA, AXILA, OREJA HASTA EXTENDERLO ATRÁS Y EXHALAR LLEVANDO EL BRAZO EXTENDIDO HASTA POSICIÓN INICIAL
	ESPALDA DOBLE	FLOTACIÓN DORSAL. INHALAR LLEVANDO LOS 2 BRAZOS ATRÁS ROZANDO CADERAS, AXILAS, OREJAS HASTA EXTENDERLOS ATRÁS Y EXHALAR LLEVANDO LOS BRAZOS EXTENDIDOS HASTA POSICIÓN INICIAL
	ESPALDA INVERSA	FLOTACIÓN DORSAL. INHALAR LLEVANDO LOS 2 BRAZOS EXTENDIDOS ATRÁS HASTA JUNTARSE SOBRE LA CABEZA Y EXHALAR ROZANDO OREJAS, AXILAS, CADERAS HASTA POSICIÓN INICIAL
18	EMPUJE ALTERNATIVO	FLOTACIÓN DORSAL. INHALAR LLEVANDO 1 MANO A AXILA HUNDIENDO EL CODO FLEXIONADO Y EXHALAR EMPUJANDO EL AGUA AL EXTENDER EL CODO HASTA POSICIÓN INICIAL
	PUNTO MUERTO	FLOTACIÓN DORSAL. INHALAR SUBIENDO 1 BRAZO EXTENDIDO HACIA EL TECHO MANTENIENDO LA ESTABILIDAD Y EXHALAR BAJANDO EL BRAZO HASTA POSICIÓN INICIAL
	RECOBRO ESPALDA	FLOTACIÓN DORSAL. INHALAR LLEVANDO 1 BRAZO EXTENDIDO ATRÁS HASTA PEGARLO A LA OREJA MANTENIENDO LA ESTABILIDAD Y EXHALAR LLEVANDO EL BRAZO ADELANTE HASTA POSICIÓN INICIAL
	BRAZADA ESPALDA	FLOTACIÓN DORSAL. INHALAR LLEVANDO 1 BRAZO EXTENDIDO ATRÁS HASTA PEGARLO A LA OREJA MANTENIENDO LA ESTABILIDAD Y EXHALAR EMPUJANDO EL AGUA HACIA LOS PIES FLEXIONANDO Y EXTENDIENDO EL CODO

PROGRESIONES		
Nº	EJERCICIO	DESCRIPCION
19	REMO DOBLE	FLOTACION VENTRAL. LLEVAR BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE PASANDO POR LA VERTICAL HASTA LA SUPERFICIE Y AL REVÉS HASTA POSICIÓN INICIAL
	FLECHA	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS JUNTAS EN EL PECHO.EXTENDER BRAZOS ADELANTE POR LA SUPERFICIE Y VOLVER A POSICIÓN INICIAL FLEXIONANDO CODOS
	SALIDA FRONTAL	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE. HUNDIR BRAZOS LIGERAMENTE A LA VEZ QUE SACAMOS HECHAMOS CABEZA ATRÁS PARA SALIR A RESPIRAR Y VOLVER A POSICIÓN INICIAL
	BRAZADA BRAZA	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE. HACER EL GESTO TÉCNICO DE LA BRAZADA DE BRAZA A LA VEZ QUE SALIMOS A RESPIRAR
20	REMO ALTERNATIVO	FLOTACIÓN VENTRAL CON 1 BRAZO PEGADO Y EL OTRO EXTENDIDO ADELANTE. CAMBIAR LA POSICIÓN DE LOS BRAZOS EXTENDIDOS A LA VEZ PASANDO AMBOS POR LA VERTICAL
	RECROBRO CROL	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE. MOVIMIENTO DE 1 BRAZO FLEXIONADO ROZANDO CON PULGAR LA AXILA Y CADERA HASTA EXTENDER EL EL BRAZO Y AL REVÉS HASTA POSICIÓN INICIAL
	SALIDA LATERAL	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE. HUNDIR 1 BRAZO LIGERAMENTE A LA VEZ QUE GIRAMOS CUELLO HACIA ESE LADO PARA SALIR A RESPIRAR Y VOLVER A POSICIÓN INICIAL
	BRAZADA CROL	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE. HACER EL GESTO TÉCNICO DE LA BRAZADA DE CROL A LA VEZ QUE SALIMOS A RESPIRAR
21	OPOSICIÓN PARALELA	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE Y PALMAS JUNTAS. INHALAR SEPARANDO LIGERAMENTE LAS MANOS Y EXHALAR APRETANDO 1 MANO CONTRA LA OTRA MANTENIENDO LOS BRAZOS EXTENDIDOS
	OPOSICIÓN CRUZADA	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE Y DORSOS DE MANOS JUNTOS. INHALAR DURANTE EL CAMBIO DE POSICIÓN DE MANOS Y EXHALAR APRETANDO 1 BRAZO CONTRA EL OTRO
	OPOSICIÓN FRONTAL	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE Y UNA MANO SOBRE LA OTRA. INHALAR DURANTE EL CAMBIO DE POSICIÓN DE MANOS Y EXHALAR EMPUJANDO UNA CONTRA LA OTRA
	OPOSICIÓN MANOS	FLOTACIÓN VERTICAL CON MANOS ENTRELAZADAS EN EL PECHO. INHALAR SEPARANDO LIGERAMENTE LAS MANOS Y EXHALAR APRETANDO 1 MANO CONTRA LA OTRA
22	SKIPPING ADELANTE	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR DURANTE LA EXTENSIÓN DE PIERNAS ABAJO Y EXHALAR SUBIENDO 1 RODILLA FLEXIONADA AL PECHO
	SKIPPING ATRÁS	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR DURANTE LA EXTENSIÓN DE PIERNAS ABAJO Y EXHALAR DURANTE LA FLEXIÓN DE RODILLA ATRAS (TALON AL CULO)
	PATADA SIMPLE	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ Y 1 RODILLA FLEXIONADA ADELANTE. INHALAR DURANTE LA FLEXIÓN MÁXIMA DE RODILLA Y EXHALAR DURANTE LA EXTENSIÓN DE PIERNA ADELANTE
	ZANCADA	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR FLEXIONANDO 1 RODILLA ATRÁS Y LUEGO SUBIRLA FLEXIONADA HACIA EL PECHO Y EXHALAR EXTENDIENDO PIERNA ADELANTE Y BAJARLA EXTENDIDA A POSICIÓN INICIAL
23	MUELLE	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR DURANTE LA EXTENSIÓN DE PIERNAS ABAJO Y EXHALAR SUBIENDO LAS 2 RODILLAS FLEXIONADAS AL PECHO
	COMBA	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR DURANTE LA EXTENSIÓN DE PIERNAS ABAJO Y EXHALAR DURANTE LA FLEXIÓN DE LAS 2 RODILLAS ATRAS (TALONES AL CULO)
	BASCULA PELVICA	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ Y LAS 2 RODILLAS FLEXIONADAS ADELANTE. INHALAR LLEVANDO LAS 2 RODILLAS FLEXIONADAS ATRÁS Y EXHALAR LLEVANDO LAS 2 RODILLAS FLEXIONADAS ADELANTE
	COLUMPIO	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR FLEXIONANDO LAS 2 RODILLAS ATRÁS Y LUEGO SUBIRLAS FLEXIONADAS HACIA EL PECHO Y EXHALAR EXTENDIENDO LAS PIERNAS ADELANTE Y BAJARLAS EXTENDIDAS
24	ENTRECHAT	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR Y EXHALAR MIENTRAS CRUZAMOS LAS PIERNAS EXTENDIDAS A UN SENTIDO Y OTRO LO MÁS RÁPIDO POSIBLE
	SPAGAT	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR AL ABRIR PIERNAS EXTENDIDAS DE FORMA LATERAL HASTA LA MÁXIMA AMPLITUD Y EXHALAR AL JUNTAR LAS PIERNAS EXTENDIDAS
	SPLIT	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR AL ABRIR PIERNAS EXTENDIDAS DE FORMA FRONTAL HASTA LA MÁXIMA AMPLITUD Y EXHALAR AL JUNTAR LAS PIERNAS EXTENDIDAS
	CERO	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR AL ABRIR LAS PIERNAS DE FORMA FRONTAL Y EXHALAR HACIENDO 1 CIRCULO CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS PASANDO POR LA APERTURA LATERAL Y VOLVER A LA FRONTAL
25	PIES PILATES	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR JUNTANDO LOS TALONES Y SEPARANDO LAS PUNTAS DE PIES CON PIERNAS EXTENDIDAS Y EXHALAR JUNTANDO PUNTAS Y SEPARANDO LOS TALONES
	TANGO	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ Y 1 RODILLA FLEXIONADA ADELANTE. INHALAR LLEVANDO LA PUNTA DEL PIE HACIA DENTRO Y EXHALAR LLEVANDO LA PUNTA DEL PIE HACIA FUERA
	PASSÉ	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR FLEXIONANDO 1 RODILLA ADELANTE Y APOYAR EL PIE EN LA RODILLA EXTENDIDA Y EXHALAR ABRIENDO CADERA HASTA LA MÁXIMA AMPLITUD
	PLIÉ	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR SUBIENDO RODILLAS FLEXIONADAS APOYANDO PLANTAS DE PIES Y ABRIENDO CADERAS HASTA LA MÁXIMA AMPLITUD Y EXHALAR EXTENDIENDO PIERNAS ABAJO
26	LAPIZ	FLOTACION VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA Y PIERNAS EXTENDIDAS EN LA SUPERFICIE. BAJAR 1 PIERNA EXTENDIDA A LA VERTICAL Y ESCRIBIR CON LA PUNTA DEL PIE 1 LETRA DEL ABECEDARIO EN EL FONDO
	SEMICIRCULO 1 PIERNA	FLOTACION VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA Y PIERNAS EXTENDIDAS EN LA SUPERFICIE. BAJAR 1 PIERNA EXTENDIDA A LA VERTICAL Y SUBIRLA A LA SUPERFICIE HACIENDO UN SEMICIRCULO
	REMOLINO	FLOTACION VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA Y PIERNAS EXTENDIDAS EN LA SUPERFICIE. BAJAR LAS PIERNAS EXTENDIDAS A LA VERTICAL Y HACER CIRCULOS PEQUEÑOS CON LAS PUNTAS DE LOS PIES (1 A CADA SENTIDO)
	CIRCULO 2 PIERNAS	FLOTACION VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA Y PIERNAS EXTENDIDAS EN LA SUPERFICIE. BAJAR LAS PIERNAS EXTENDIDAS A LA VERTICAL Y SUBIRLAS A LA SUPERFICIE HACIENDO 1 SEMICIRCULO CON CADA PIERNA A LA VEZ
27	ELEVACIÓN LATERAL	FLOTACION LATERAL. INHALAR ELEVANDO LA PIERNA SUPERIOR LIGERAMENTE DE LA SUPERFICIE DEL AGUA Y EXHALAR BAJANDO LA PIERNA A POSICIÓN INICIAL
	CRUZ	FLOTACIÓN LATERAL. INHALAR SUBIENDO EL BRAZO SUPERIOR HACIA EL TECHO Y HUNDIENDO LA PIERNA INFERIOR HACIA EL FONDO Y EXHALAR VOLVIENDO A LA POSICIÓN INICIAL
	TIJERA LATERAL	FLOTACIÓN LATERAL. INHALAR ABRIENDO PIERNAS POR LA SUPERFICIE HASTA LA MÁXIMA AMPLITUD Y EXHALAR CRUZANDO PIERNAS A LA VEZ (INTERCAMBIAR POSICIÓN)
	PATADA LATERAL	FLOTACION LATERAL. INHALAR Y EXHALAR MIENTRAS LAS PIERNAS SE CRUZAN EXTENDIDAS CON UN MOVIMIENTO CORTO Y RÁPIDO ADELANTE Y ATRÁS

PROGRESIONES

Nº	EJERCICIO	DESCRIPCION
28	PUNTA Y FLEX	FLOTACION DORSAL. INHALAR DURANTE LA FLEXIÓN MÁXIMA DE TOBILLOS Y MUÑECAS Y EXHALAR DURANTE LA EXTENSIÓN MÁXIMA DE TOBILLOS Y MUÑECAS
	TIJERA DORSAL	FLOTACION DORSAL. INHALAR HUNDIENDO 1 PIERNA EXTENDIDA AL FONDO Y EXHALAR AL SUBIRLA A LA SUPERFICIE
	ELEVACIÓN CRUZADA	FLOTACION DORSAL. INHALAR ELEVANDO PIERNA Y BRAZO CONTRARIO LIGERAMENTE DE LA SUPERFICIE Y EXHALAR BAJANDO PIERNA Y BRAZO A POSICIÓN INICIAL
	PATADA ESPALDA	FLOTACION DORSAL. INHALAR Y EXHALAR MIENTRAS LAS PIERNAS HACEN MOVIMIENTO RÁPIDO Y CORTO DE ARRIBA ABAJO (TC PATADA ESPALDA)
29	BATIDA PIERNAS	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA. MOVIMIENTO CORTO Y RÁPIDO DE PIERNAS EXTENDIDAS ABRIENDO Y CERRANDO CON PIES EN PUNTA
	PATALETA	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA. FLEXIONAR 1 RODILLA LLEVANDO EL TALÓN AL CULO Y HACER UN REBOTE ANTES DE VOLVER A EXTENDER LA RODILLA A POSICIÓN INICIAL
	SIRENA	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA. FLEXIONAR LAS 2 RODILLAS LLEVANDO LOS TALONES AL CULO Y HACER UN REBOTE ANTES DE VOLVER A EXTENDER LAS RODILLAS A POSICIÓN INICIAL
	PATADA BRAZA	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA. FLEXIONAR RODILLAS LLEVANDO TALONES AL CULO, LUEGO EXTENDERLAS LO MÁS ABIERTAS POSIBLE Y ACABAR JUNTANDO LAS PIERNAS (TC PATADA BRAZA)
30	TIJERA VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE. HUNDIR 1 PIERNAS EXTENDIDA HASTA LA VERTICAL E INTERCAMBIAR POSICIÓN DE PIERNAS A LA VEZ
	ELEVACIÓN ALTERNATIVA	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE. ELEVAR 1 PIERNA LIGERAMENTE DE LA SUPERFICIE DEL AGUA Y RELAJAR PARA VOLVER A POSICIÓN INICIAL
	ELEVACIÓN OPUESTA	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE. ELEVAR PIERNA Y BRAZO CONTRARIO LIGERAMENTE DE LA SUPERFICIE DEL AGUA Y RELAJAR PARA VOLVER A POSICIÓN INICIAL
	PATADA CROL	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE. MOVIMIENTO CORTO Y RÁPIDO DE PIERNAS EXTENDIDAS ARRIBA Y ABAJO (TC PATADA CROL)
31	OPOSICIÓN PARALELA	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR SEPARANDO LIGERAMENTE LAS PIERNAS Y EXHALAR APRETANDO 1 PIERNA CONTRA LA OTRA
	OPOSICIÓN CRUZADA	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR MIENTRAS CRUZAMOS LAS PIERNAS Y EXHALAR APRETANDO 1 PIERNA CONTRA LA OTRA DE FORMA LATERAL
	OPOSICIÓN FRONTAL	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR MIENTRAS CRUZAMOS LAS PIERNAS Y EXHALAR EMPUJANDO UNA CONTRA LA OTRA DE FORMA FRONTAL
	OPOSICIÓN PIES	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR MIENTRAS JUNTAMOS PLANTAS DE PIES FLEXIONANDO RODILLAS Y ABRIENDO CADERAS Y EXHALAR APRETANDO 1 PIE CONTRA EL OTRO
32	TORSIÓN CINTURA	FLOTACIÓN VERTICAL CON PEDALEO Y BRAZOS EXTENDIDOS ADELANTE. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR LLEVANDO CADERAS A UN LADO HASTA ALCANZAR LA MÁXIMA TORSIÓN
	TICK TOCK	FLOTACIÓN VERTICAL CON RODILLAS FLEXIONADAS ADELANTE Y BRAZOS EN CRUZ. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR LLEVANDO LAS RODILLAS JUNTAS A UN LADO HASTA ALCANZAR LA MÁXIMA TORSIÓN
	PATADA DOBLE	FLOTACIÓN VERTICAL CON RODILLAS FLEXIONADAS Y BRAZOS EN CRUZ. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR EXTENDIENDO LAS 2 PIERNAS AL FRENTE
	CAN CAN	FLOTACIÓN VERTICAL CON RODILLAS FLEXIONADAS Y BRAZOS EN CRUZ. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR LLEVANDO RODILLAS FLEXIONADAS A UN LADO Y ACABAR EXTENDIENDO PIERNAS A ESE LADO
33	TIJERA FRONTAL	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ Y 1 PIERNA EXTENDIDA AL FRENTE. INHALAR Y EXHALAR MIENTRAS SE CAMBIA LA POSICIÓN DE LAS PIERNAS MANTENIENDO LAS RODILLAS EXTENDIDAS
	CRISTO	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR MIENTRAS SE ELEVAN LAS PIERNAS JUNTAS EXTENDIDAS AL FRENTE
	TIRABUZÓN	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ Y PIERNAS EXTENDIDAS AL FRENTE. INHALAR Y EXHALAR MIENTRAS SE REALIZAN CIRCULOS PEQUEÑOS CON AMBAS PIERNAS JUNTAS
	HELICOPTERO	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ Y PIERNAS EXTENDIDAS AL FRENTE. INHALAR Y EXHALAR MIENTRAS LAS PIERNAS SE MUEVEN JUNTAS A UN LADO Y LOS BRAZOS AL LADO CONTRARIO Y VICEVERSA
34	GIRO PELVICO	FLOTACION VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR LLEVANDO LAS CADERAS HACIA LAS COSTILLAS METIENDO EL OMBLIGO HACIA DENTRO
	TWIST	FLOTACION VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR GIRANDO EL TRONCO LLEVANDO 1 CADERA ADELANTE HASTA LA MÁXIMA TORSIÓN
	BACHATA	FLOTACION VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR ELEVANDO 1 CADERA HACIA LAS COSTILLAS LO MÁXIMO POSIBLE
	HULA HOOP	FLOTACION VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR ELEVANDO 1 CADERA HACIA LAS COSTILLAS, LUEGO LAS 2 ADELANTE, LUEGO A LAS OTRAS COSTILLAS Y LUEGO LAS 2 ATRÁS
35	RODAR ATRÁS	FLOTACION VERTICAL. INHALAR LLEVANDO LAS RODILLAS FLEXIONADAS AL PECHO Y LA CABEZA ATRÁS Y EXHALAR EXTENDIENDO LAS RODILLAS HASTA ACABAR EN FLOTACIÓN DORSAL
	RODAR ADELANTE	FLOTACION DORSAL. INHALAR LLEVANDO LA BARBILLA AL PECHO Y FLEXIONANDO LAS RODILLAS Y EXHALAR MIENTRAS SE PRODUCE EL GIRO HASTA ACABAR EN FLOTACIÓN VERTICAL.
	CARPA	FLOTACION DORSAL. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR LLEVANDO LA BARBILLA AL PECHO, HUNDIENDO CADERAS Y LAS MANOS HACIA LOS PIES HASTA MANTENER UNA POSICIÓN DE EQUILIBRIO SIN RODAR ABAJO.
	RODAR ABAJO	FLOTACION DORSAL. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR LLEVANDO LA BARBILLA AL PECHO, HUNDIENDO CADERAS Y LAS MANOS HACIA LOS PIES HASTA ACABAR CON MANOS Y PIES APUNTANDO AL FONDO DE LA PISCINA.
36	ROLIDO CADERAS	FLOTACION DORSAL. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR MIENTRAS SE ELEVA UNA CADERA FUERA DEL AGUA
	ROLIDO HOMBROS	FLOTACION DORSAL. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR MIENTRAS SE ELEVA UN HOMBRO FUERA DEL AGUA
	ROLIDO COMPLETO	FLOTACION DORSAL. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR MIENTRAS SE ELEVA UN HOMBRO Y CADERA DEL MISMO LADO FUERA DEL AGUA
	GIRO AXIAL	FLOTACION DORSAL. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR MIENTRAS SE GIRA EL TRONCO HACIA UN LADO HASTA ACABAR EN FLOTACIÓN VENTRAL

PROGRESIONES		
Nº	EJERCICIO	DESCRIPCION
37	CRUNCH	FLOTACIÓN DORSAL CON MANOS TRAS NUCA. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR LLEVANDO BARBILLA AL PECHO A LA VEZ QUE METEMOS EL OMBLIGO DENTRO Y ACERCAMOS LAS CADERAS A LAS COSTILLAS
	CRUNCH ALTERNATIVO	FLOTACIÓN DORSAL. FLEXIONAR UNA RODILLA AL PECHO Y AGARRARLA CON AMBAS MANOS MANTENIENDO EL EQUILIBRIO Y LA OTRA PIERNA EXTENDIDA EN LA SUPERFICIE Y VOLVER A POSICIÓN INICIAL
	CRUNCH DOBLE	FLOTACIÓN DORSAL. FLEXIONAR LAS DOS RODILLAS AL PECHO Y AGARRARLAS CON AMBAS MANOS MANTENIENDO EL EQUILIBRIO Y VOLVER A POSICIÓN INICIAL
	CRUNCH CRUZADO	FLOTACIÓN DORSAL. FLEXIONAR UNA RODILLA AL PECHO Y AGARRARLA CON LA MANO CONTRARIA MANTENIENDO EL EQUILIBRIO Y VOLVER A POSICIÓN INICIAL
38	PLIEGUE	FLOTACIÓN DORSAL CON MANOS TRAS NUCA. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y APNEA LLEVANDO LA BARBILLA AL PECHO, HUNDIENDO CADERAS Y RODANDO HACIA DELANTE HASTA ACABAR CON LAS PIERNAS AL FONDO
	GIRO TRANSVERSAL	FLOTACIÓN DORSAL CON MANOS TRAS NUCA. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y APNEA MIENTRAS RODAMOS HACIA DELANTE MANTENIENDO LAS PIERNAS EXTENDIDAS HASTA ACABAR EN FLOTACIÓN VENTRAL
	BUMERAN	FLOTACIÓN DORSAL CON LA MANOS ENTRELAZADAS ATRÁS. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y APNEA MIENTRAS RODAMOS HACIA DELANTE HASTA ACABAR CON PIERNAS AL FONDO Y BRAZOS EXTENDIDOS AL TECHO
	BALANCIN	FLOTACIÓN DORSAL. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y APNEA MIENTRAS RODAMOS ADELANTE HASTA AGARRAR LAS PUNTAS DE LOS PIES EN EL FONDO Y BALANCEAR PIERNAS Y BRAZOS JUNTOS ADELANTE-ATRÁS
39	CISNE	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS EN CRUZ. ELEVAR LIGERAMENTE LOS BRAZOS Y PIERNAS JUNTAS DE LA SUPERFICIE MANTENIENDO LA BARBILLA PEGADA AL PECHO
	ENCOGIMIENTO	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA. FLEXIONAR EL TRONCO LLEVANDO LAS COSTILLAS HACIA LAS CADERAS MANTENIENDO LAS PIERNAS EXTENDIDAS EN LA SUPERFICIE
	CAMPANA	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA. INCLINAR EL TRONCO LATERALMENTE POR LA SUPERFICIE ACERCANDO LAS COSTILLAS A LAS CADERAS POR UN LADO Y LUEGO EL OTRO
	HÉLICE	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA. ROTAR EL TRONCO PARA QUE UN CODO VAYA AL FONDO MIENTRAS EL OTRO SALE DEL AGUA EN DIRECCIÓN AL TECHO, MANTENIENDO EL EQUILIBRIO SIN VOLTEAR
40	VELA	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA. LLEVAR AMBAS PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS AL FONDO Y VOLVER A SUBIRLAS SIEMPRE MANTENIENDO LAS CADERAS EN LA SUPERFICIE
	NAVAJA	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA. LLEVAR AMBAS PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS HACIA EL PECHO Y VOLVER A SUBIRLAS SIEMPRE MANTENIENDO LAS CADERAS EN LA SUPERFICIE
	PENDULO	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA. ALCANZAR LA POSICIÓN DE VELA Y BALANCEAR AMBAS PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS HACIA LA SUPERFICIE DE LADO A LADO
	SACACORCHOS	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA. MOVER AMBAS PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS DESCRIBIENDO UN CÍRCULO AMPLIO PASANDO POR EL FONDO Y LA SUPERFICIE MANTENIENDO LAS CADERAS EN LA SUPERFICIE
41	TORSIÓN CUELLO	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EXTENDIDOS AL FRENTE. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR LLEVANDO LOS BRAZOS PEGADOS HACIA UN LADO JUNTO CON LA MIRADA Y LAS CADERAS AL LADO CONTRARIO
	EMPUJE MENTÓN	FLOTACIÓN VERTICAL. INHALAR COLOCANDO LOS DEDOS DE UNA MANO SOBRE EL MENTÓN Y EXHALAR GIRANDO EL CUELLO AL LADO CONTRARIO EMPUJANDO LIGERAMENTE CON LA MANO
	TIRÓN BRAZO	FLOTACIÓN VERTICAL. INHALAR AGARRANDO UNA MUÑECA CON LA OTRA MANO EN LA ESPALDA Y EXHALAR TIRANDO DEL BRAZO E INCLINANDO EL CUELLO AL LADO CONTRARIO
	MANDIBULA ABAJO	FLOTACIÓN VERTICAL CON MANOS TRAS NUCA. INHALAR EN POSICIÓN INICIAL Y EXHALAR LLEVANDO LA BARBILLA AL PECHO EMPUJANDO LIGERAMENTE CON LAS MANOS
42	AMACA	FLOTACIÓN VERTICAL. INHALAR ENTRELAZANDO DEDOS CON CODOS FLEXIONADOS EN LA SUPERFICIE Y EXHALAR HUNDIENDO LAS MANOS AL FONDO MANTENIENDO LOS CODOS EN LA SUPERFICIE
	REZO	FLOTACIÓN VERTICAL. INHALAR JUNTANDO PALMAS BAJO BARBILLA Y EXHALAR EXTENDIENDO EL CUELLO LLEVANDO LA MIRADA AL TECHO EMPUJANDO LIGERAMENTE CON LAS PUNTAS DE LOS DEDOS SOBRE LA BARBILLA
	ESPOSAS	FLOTACIÓN VERTICAL. INHALAR ENTRELAZANDO DEDOS CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS Y CRUZADOS EN LA SUPERFICIE (PALMA CON PALMA) Y EXHALAR FORZANDO LA FLEXIÓN-EXTENSIÓN DE MUÑECA
	ENTRELAZADO	FLOTACIÓN VERTICAL. INHALAR ENTRELAZANDO DEDOS CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS Y CRUZADOS EN LA SUPERFICIE (PALMA CON PALMA) Y EXHALAR LLEVANDO LAS MANOS AL FONDO Y LUEGO AL HACIA EL PECHO SIN SOLTARSE
43	ABRAZO	FLOTACIÓN VERTICAL. INHALAR CRUZANDO LOS BRAZOS Y AGARRANDO LOS HOMBROS CON LA MANO CONTRARIA Y EXHALAR TIRANDO DE LOS HOMBROS HACIA DELANTE CON LAS MANOS SEPARANDO LAS ESCÁPULAS
	CIFOSIS	FLOTACIÓN VERTICAL. INHALAR CON DEDOS ENTRELAZADOS EN EL PECHO CON CODOS FLEXIONADOS Y EXHALAR EXTENDIENDO BRAZOS EN LA SUPERFICIE CON BARBILLA AL PECHO Y METIENDO OMBLIGO DENTRO
	ENGANCHE	FLOTACIÓN VERTICAL. INHALAR LLEVANDO UN BRAZO POR LA ESPALDA AGARRANDO EL OTRO BRAZO EXTENDIDO Y EXHALAR TIRANDO DEL BRAZO ATRÁS JUNTANDO LAS ESCÁPULAS Y ESTIRANDO PECTORAL
	CUCHILLO	FLOTACIÓN VERTICAL. INHALAR ENTRELAZANDO DEDOS EN LA ESPALDA CON BRAZOS EXTENDIDOS Y EXHALAR SUBIENDO LOS BRAZOS A LA SUPERFICIE MIENTRAS LLEVAMOS LA BARBILLA AL PECHO
44	ARCO	FLOTACIÓN VERTICAL. INHALAR CON BRAZOS EXTENDIDOS EN LA SUPERFICIE Y EXHALAR LLEVANDO LOS BRAZOS A UN LADO Y LUEGO LLEVANDO UN BRAZO FLEXIONADO ATRÁS HASTA JUNTAR ESCAPULAS
	TORNILLO	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EXTENDIDOS AL FRENTE. INHALAR ABRIENDO UN BRAZO LATERAL 90° Y EXHALAR GIRANDO EL TRONCO, LA MIRADA Y LUEGO EL OTRO BRAZO HASTA VOLVER A POSICIÓN INICIAL
	FLAMENCO	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR FLEXIONANDO UNA RODILLA AL PECHO Y AGARRANDOLA CON LA MANO CONTRARIA Y EXHALAR TIRANDO DE LA RODILLA Y GIRANDO EL TRONCO AL LADO CONTRARIO
	SIERRA	FLOTACIÓN VERTICAL CON BRAZOS EN CRUZ. INHALAR SUBIENDO UNA PIERNA EXTENDIDA AL FRENTE Y EXHALAR GIRANDO EL TRONCO Y LLEVANDO LA MANO CONTRARIA HACIA LA PIERNA ELEVADA
45	PELOTA	FLOTACIÓN DORSAL. JUNTAR PLANTAS DE PIES Y AGARRAR LAS RODILLAS ABRIENDO AL MÁXIMO LAS CADERAS. MANTENER LA ESPALDA CURVADA CON LA BARBILLA AL PECHO Y METIENDO OMBLIGO DENTRO
	FOCA	FLOTACIÓN DORSAL. JUNTAR PLANTAS DE PIES ABRIENDO CADERAS AL MÁXIMO Y AGARRAR LOS TOBILLO MANTENIENDO LA ESPALDA CURVADA CON LA BARBILLA AL PECHO Y METIENDO OMBLIGO DENTRO
	CANGREJO	FLOTACIÓN DORSAL. CRUZAR LAS PIERNAS ABRIENDO CADERAS AL MÁXIMO Y AGARRANDO CON LA MANOS LOS PIES CONTRARIOS MANTENIENDO LA ESPALDA CURVADA CON BARBILLA AL PECHO Y OMBLIGO DENTRO
	CUCHARA	FLOTACIÓN DORSAL. CRUZAR UNA PIERNA APOYANDO EL TALÓN EN LA RODILLA CONTRARIA ABRIENDO CADERA AL MÁXIMO. AGARRAR AMBAS RODILLAS CON LAS MANOS MANTENIENDO LA ESPALDA CURVADA

PROGRESIONES		
Nº	EJERCICIO	DESCRIPCION
46	CUERDA	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS EXTENDIDOS AL FRENTE. FORZAR LA EXTENSIÓN MÁXIMA DE PIERNAS Y BRAZOS Y LUEGO RELAJAR 2" PARA VOLVER A INTENTARLO
	MEDUSA	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS EXTENDIDOS AL FRENTE. FLEXIONAR AMBAS RODILLAS PARA AGARRARLAS CON LAS MANOS LLEVANDO LA BARBILLA AL PECHO Y VOLVER A POSICIÓN INICIAL
	CARACOL	FLOTACIÓN VENTRAL. FLEXIONAR UNA RODILLA AL PECHO Y AGARRARLA CON AMBAS MANOS MANTENIENDO LA OTRA PIERNA EXTENDIDA EN LA SUPERFICIE
	BALANZA	FLOTACIÓN VENTRAL. FLEXIONAR UNA RODILLA AL PECHO Y AGARRARLA CON LA MANO CONTRARIA MANTENIENDO LA OTRA PIERNA Y BRAZO EXTENDIDOS EN LA SUPERFICIE
47	CONCHA	FLOTACIÓN VENTRAL. FLEXIONAR RODILLAS PEGADAS AL PECHO AGARRADAS CON LAS MANOS Y FLEXIONAR CUELLO LLEVANDO LA BARBILLA AL PECHO
	GATO	FLOTACIÓN EN CONCHA. LLEVAR LA CABEZA ATRÁS Y EL CULO HACIA LA SUPERFICIE Y LUEGO LLEVAR LA BARBILLA AL PECHO Y METER EL OMBLIGO HACIA DENTRO
	CATAPULTA	FLOTACIÓN VENTRAL. FLEXIONAR UNA RODILLA Y AGARRAR EL PIE CON LAS DOS MANOS MANTENIENDO LA OTRA PIERNA EXTENDIDA EN LA SUPERFICIE
	MECEDORA	FLOTACIÓN VENTRAL. FLEXIONAR AMBAS RODILLAS Y AGARRAR LOS PIES CON LAS MANOS LLEVANDO LA CABEZA ATRÁS ARQUEANDO LA ESPALDA AL REVÉS DE LA CONCHA
48	PLANCHA FACIAL	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA. BAJAR UNA PIERNA EXTENDIDA AL FONDO Y FLEXIONAR-EXTENDER EL TOBILLO CAMBIANDO CADA 3"
	T	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS EXTENDIDOS AL FRENTE. BAJAR PIERNA Y BRAZO CONTRARIO HASTA TOCARSE EN EL FONDO MANTENIENDO LA RODILLA EXTENDIDA Y VOLVER A POSICIÓN INICIAL
	V	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS EXTENDIDOS AL FRENTE. BAJAR AMBAS PIERNAS Y BRAZOS HASTA TOCARSE EN EL FONDO MANTENIENDO LAS RODILLAS EXTENDIDAS Y VOLVER A POSICIÓN INICIAL
	PULPO	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS EXTENDIDOS AL FRENTE. BAJAR EN V Y SUBIR PIERNAS Y BRAZOS A LA SUPERFICIE DE UNO EN UNO HASTA VOLVER A POSICIÓN INICIAL
49	BOYA	FLOTACIÓN VENTRAL. JUNTAR PLANTAS DE PIES, AGARRAR LOS TOBILLOS Y CON LOS CODO APOYADOS EN RODILLAS FORZAR LA AMPLITUD DE CADERAS
	FLOR	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA. APOYAR 1 PIE EN RODILLA CONTRARIA Y ABRIR CADERA PARA LLEGAR CON LA RODILLA A LA SUPERFICIE
	ARAÑA	FLOTACIÓN VENTRAL CON BRAZOS EXTENDIDOS AL FRENTE. TOCAR CODO Y RODILLA DEL MISMO LADO CERCA DE LA SUPERFICIE Y VOLVER A POSICIÓN INICIAL
	ALMEJA	FLOTACIÓN VENTRAL CON MANOS TRAS NUCA. FLEXIONAR RODILLAS Y MANTENERLAS JUNTAS MIENTRAS SEPARAMOS LOS PIES TODO LO QUE PODAMOS
50	PINZA	FLOTACIÓN VENTRAL. LLEVAR LAS MANOS HACIA LOS PIES HASTA AGARRAR LAS PUNTAS MANTENIENDO LAS RODILLAS EXTENDIDAS
	COMPAS	FLOTACIÓN VENTRAL. LLEVAR LAS MANOS HACIA LOS PIES HASTA AGARRAR UN TOBILLO Y ELEVAR LA OTRA PIERNA HACIA LA SUPERFICIE EXTENDIDA
	ABANICO	FLOTACIÓN VENTRAL. LLEVAR LAS MANOS HACIA LOS PIES Y ABRIR-CERRAR PIERNAS Y BRAZOS A LA VEZ AL MÁXIMO DE FORMA CONTINUADA
	ASPA	FLOTACIÓN VENTRAL. LLEVAR LAS MANOS HACIA LOS PIES Y ELEVAR LATERALMENTE PIERNA Y BRAZO CONTRARIO TOTALMENTE EXTENDIDOS HACIA LA SUPERFICIE