Balance T Lateral con Promenade

Adv.; Doce 3´s en cada lado; cuenta a 55 P.P.M.

Empieza en el lado izquierdo, mirando a la derecha, los pies en Natural 1ª, los brazos en Natural Bajo.

Cts. 1-2-3 Pierna derecha paralela y levanta la rodilla derecha hacia delante hasta que el muslo este paralelo al techo. El pie derecho apunta directamente detrás de la rodilla. (El muslo y la espinilla forman un ángulo recto.) Los brazos se levantan hacia delante a Paralelo Medio, palmas mirando abajo.
Cts. 2-2-3 Manteniendo la pierna derecha en un ángulo recto, abre la pierna a 2ª. Los brazos abren a 2ª.
Cts. 3-2-3 Levanta y rota la pierna derecha a Posición Mesa. Ligeramente levanta y rota el talón de estar de pie hacia afuera para que los dedos de los pies apunten directamente al lado y la pierna de estar de pie este completamente turned out, mientras la pierna derecha está rotando a Posición Mesa. Baja el talón izquierdo.
Cts. 4-2-3 En una respiración sostenida, tira.
Cts. 5-2-3 Extiende la pierna derecha e inclina el torso a Posición lateral T. El
Y brazo derecho alcanza hacia el techo y continua hasta que se encuentra con
Cts. 6-2-3 el brazo izquierdo en Paralelo Alto.
Cts. 7-2-3 Manteniendo la posición, promenade un giro entero hacia la izquierda
Y
8-2-3
Cts. 9-2-3 Regresa el torso a una posición recta y regresa la pierna derecha a Posición Mesa. El brazo derecho alcanza el cielo y ambos brazos bajan a 2ª.
Cts. 10-2-3 Levanta y rota la pierna derecha dejando caer la cadera derecha al nivel de la pelvis, y levanta el talón para reajustar la pierna que está de pie a un turned out Natural. La pierna derecha permanece doblada y la rodilla se levanta tan alta como sea posible.
Cts. 11-2-3 Manteniendo la pierna derecha doblada, tráela hacia delante. Los brazos se mueven hacia delante a Paralelo Medio, palmas mirando abajo.
Cts. 12-2-3 Camina hacia delante, pisando derecha, izquierda, derecha. Las palmas rotan para mirarse a sí mismas y los brazos bajan lentamente a Natural Bajo.

Repite al otro lado.

Balance T Avanzado

Adv.; Dieciséis 3´s en cada lado; cuenta a 55 P.P.M.

Empieza en el lado izquierdo, mirando a la derecha, los pies en Natural 1ª, los brazos en Natural Bajo.

Cts. 1-2-3 Pierna derecha paralela y levanta la rodilla derecha hacia delante hasta que el muslo este paralelo al techo. El pie derecho apunta directamente detrás de la rodilla. (El muslo y la espinilla forman un ángulo recto.) Los brazos se levantan hacia delante a Paralelo Medio, palmas mirando abajo.

Cts. 2-2-3 Manteniendo la pierna derecha en un ángulo recto, abre la pierna a 2ª. Los brazos abren a 2ª.
Cts. 3-2-3 Levanta y rota la pierna derecha a Posición Mesa. Ligeramente levanta y rota el talón de estar de pie hacia afuera para que los dedos de los pies apunten directamente al lado y la pierna de estar de pie este completamente turned out, mientras la pierna derecha está rotando a Posición Mesa. Baja el talón izquierdo.
Cts. 4-2-3 En una respiración sostenida, tira.
Cts. 5-2-3 Extiende la pierna derecha e inclina el torso a Posición lateral T. El
Y brazo derecho alcanza hacia el techo y continua hasta que se encuentra con
Cts. 6-2-3 el brazo izquierdo en Paralelo Alto.
regresa el torso a una posición recta. Los brazos regresan a 2ª. El brazo derecho alcanza hacia el techo y baja a 2ª. El brazo izquierdo continúa llegando.
Cts. 7-2-3 Rota la cadera a la izquierda hacia adentro ¼ para que el cuerpo está en T Frontal
Cts. 8-2-3 con la pierna derecha permaneciendo en paralelo. El pie izquierdo permanece estacionario. Los brazos permanecen en paralelo Alto.
Cts. 9-2-3 Regresa a Posición T Lateral rodando la cadera derecha hacia afuera.
Cts. 10-2-3 Rota la cadera derecha hacia afuera 1/7 para que el cuerpo este en Posición Y T Trasera. La acción de la cadera causa que el torso mire al techo,
Cts.11-2-3 con la pierna derecha en paralelo. El pie izquierdo se reajusta para establecer la posición T Trasera. Los brazos permanecen en Paralelo Alto.
Cts. 12-2-3 Regresa a Posición T Lateral rotando la cadera hacia adentro y reajustando el pie que está de pie a una posición completamente turned out.
Cts. 13-2-3 Regresa el torso a una posición recta y regresa la pierna derecha a Posición Mesa. El brazo derecho alcanza el cielo y ambos brazos bajan a 2ª.
Cts. 14-2-3 Levanta y rota la pierna derecha dejando caer la cadera derecha al nivel de la pelvis, y levanta el talón para reajustar la pierna que está de pie a un turned out Natural. La pierna derecha permanece doblada y la rodilla se levanta tan alta como sea posible.
Cts. 15-2-3 Manteniendo la pierna derecha doblada, tráela hacia delante. Los brazos se mueven hacia delante a Paralelo Medio, palmas mirando abajo.
Cts. 16-2-3 Camina hacia delante, pisando derecha, izquierda, derecha. Las palmas rotan para mirarse a sí mismas y los brazos bajan lentamente a Natural Bajo.

Repite al otro lado.