



Preparar

- Haga que los participantes se paren en círculo y que puedan verlo a usted y un oso de peluche.

Instrucciones

- Use el oso de peluche para mostrar diferentes estiramientos que los participantes pueden seguir:
 - Alcanzar bien alto
 - Toque el suelo
 - Agarre la parte de atrás de su zapato (estiramiento cuádruple)
 - Siéntese como una mariposa
 - De la nariz a los pies (en posición de mariposa)
 - Agacharse como una rana

Referencia

- Estírese solo hasta que sienta un pequeño tirón; no debería doler.