

Títol:	PUJA I BAIXA (Jocs vocals)
Objectiu de la Sessió:	Controlar la respiració alhora que desbloquegem la columna .
Material:	Cap (Només el cos i l'espai).

MOVIMENT SEGMENTAT I RESPIRACIÓ (Execució)

Què farem? Doblegarem i alçarem la columna vertebral en tres temps, coordinant la respiració.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació	Drets.
Fase de Baixada	Abaixem la columna, doblegant-la en 3 temps .
Respiració/Moviment	* A cada temps, hem d': Inspirar (en STOP) i Començar a espirar mentre abaixem la columna.
Fase de Pujada	La mateixa acció es repetirà a la inversa fins a arribar a la posició inicial.

OBSERVACIONS I VARIANT

CAPÇALERA 1	QUÈ CAL FER?
Tècnica 1	Ulls tancats i ritme lent.
Tècnica 2	Inspirar pel nas i espirar per la boca.
Variant	Baixar amb una sola inspiració. Fer una parada a baix (Stop) per deixar sortir l'aire. Pujar, també, amb una sola inspiració . A dalt, en la posició inicial expulsar tot l'aire .