



Usted se ha identificado como M^a Ángeles Vaquero Molina (Salir)

Área personal > Mis cursos > Formación Profesional > GRADO SUPERIOR > PRIMERO GS > ACONDICIONAMIENTO FÍSICO > ABAF con soporte musical > Abdominales > Pasos para montar una coreografía destinada a la t...

- ### Navegación
- Área personal
 - Inicio del sitio
 - Páginas del sitio
 - Mi perfil
 - Curso actual
 - ABAF con soporte musical
 - Participantes
 - Insignias
 - General
 - AEROBIC
 - COREOGRAFÍAS
 - Rock and Roll
 - Pasos para montar una coreografía
 - Abdominales
 - Pasos para montar una coreografía destinada a la t...**

Pasos para montar una coreografía destinada a la tonificación Abdominal

1. Elige una canción
2. Cuenta y anota los tiempos como hemos estudiado
3. Cuadra los movimientos con lo anotado anteriormente
4. Progresivo
5. Variado
6. Ofrece opciones
7. Recuerda: hay que incluir superior, inferior y oblicuos
8. Coordinación sencilla
9. Corrección técnica

Activar Windows
Ir a Configuración de PC para activar Windows.

Sumario de calificaciones