

CELINA HURTADO

Danza y salud
Ejercicios de expresión corporal para tercera edad - 10

Serie III Motricidad de miembros inferiores y cadera

8º. Tendus

En danza clásica se denomina *tendu* la acción de extender una pierna levantando el talón y tocando el suelo sólo con la punta de los dedos; puede hacerse adelantado una pierna, o al costado o atrás. En el trabajo con tercera edad se hace en posiciones cerradas y oblicuas.

-De pie, 1ª cerrada, extendiendo la pierna derecha (pasando todo el peso del cuerpo a la izquierda, bien firme) pisando sólo con la punta de los dedos; volver a juntar los pies sin flexionar la rodilla. Repetir sacando la pierna al costado y luego atrás, y finalmente al costado otra vez. Esta secuencia en cuatro tiempos es propia del clásico y puede repetirse a la inversa, es decir, comenzando de atrás, costado, delante y costado.

Cuando esta secuencia está aprendida, se hacen las variaciones.

Es conveniente que puedan hacerlo de pie sin sostén, y con las manos en la cintura; pero si no, pueden tomarse de una barra. Cuando se han hecho con la pierna derecha los cuatro movimientos, se gira media vuelta y se hace con la izquierda.

8º a. Hacer el ejercicio básico, pero doblando la pierna soporte cuando la otra sale, y estirando al juntar las dos.

8º b. Extender la pierna con la otra pierna estirada y al juntar flexionar las dos, y extender de nuevo al sacar la siguiente vez.

8º c. Hacer el ejercicio básico y al juntar subir con ambos pies en media punta por tracción y bajar; repetir la tracción cada vez que se hace *tendu*.