

VELER ALTERN

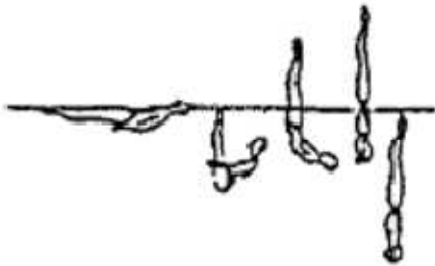


Es comença en posició de **decúbit supí**. El peu dret es mou al llarg de la part interna de la cama estesa, per assolir una posició de **genoll doblegat** (cuixa de la cama doblegada és perpendicular a la superfície).

El dit gros del peu es mou al llarg de la part interna de la cama estesa, fins a atènyer una posició de **decúbit supí**. Repetir el mateix moviment amb l'altre cama.

301 TINTORERA 2,0

Des de la **posició de decúbit supí** les cames s'aixequen a la vertical, mentre el cos se submergeix a la **posició de carpa enrere**, amb el nivell de l'aigua per a sobre dels dits dels peus. El cos es descargola amb una *impulsió* fins a la **posició vertical**. Es realitza un *descens vertical* al mateix ritme que la *impulsió*.



302 FLOR 1,4

Des de la **posició de decúbit supí** es baixa el tronc ensems que els malucs són doblegats per assolir la **posició de cama de ballet doble submergida**. Els peus se separen al llarg de la superfície, mentre els malucs s'eleven i el cos adopta la **posició d'espagat**. Les cames s'ajunten per assolir una **posició vertical** a nivell dels turmells. Es realitza un *descens vertical*.

