



CERTIFICACION NIVEL JUNIOR III

Lista de Posturas (Sentido de la evaluación)

Leyenda: - Posturas del programa Intermedio Júnior III - Posturas de niveles inferiores - Posturas del programa Int. Jr. III a revisar en Int. Sr. I

1. <u>Adho Mukha Vrksasana</u>	1 min.	26. Akarna Dhanurasana	30''/lado
(dedos hacia la pared, cabeza elevada), y luego Uttanasana		27. <u>Akarna Dhanurasana II</u>	30''/lado
2. <u>Adho Mukha Vrksasana</u>	30''	28. <u>Malasana I</u> (se acepta cinturón)	30''/lado
(dedos hacia el centro de la sala, cabeza elevada), y luego Uttanasana		29. Kurmasana I	1 min.
3. <u>Pincha Mayurasana</u>	30''	30. <u>Kurmasana II</u>	1 min.
(palmas de manos hacia el techo), y luego Uttanasana completa		31. <u>Eka Pada Sirsasana</u>	30''/lado
4. <u>Pincha Mayurasana</u>	1 min.	32. <u>Bhujapidasana</u>	20''x2
(palmas de manos en el suelo), y luego Uttanasana completa		(con cambio de cruce de tobillos)	
5. Salamba Sirsasana I	7 min.	33. Dwi Hasta Bhujasana	20''
6. <u>Parsva Sirsasana</u>	30''/lado	34. Adho Mukha Svanasana	3 min.
7. <u>Parivrttaikapada Sirsasana</u>	30''/lado	35. Chaturanga Dandasana	30''
8. Eka Pada Sirsasana	30''/lado	(postura completa, fases 1 y 2)	
(postura completa, si fuera posible)		36. Urdhva Mukha Svanasana	1 min.
9. <u>Parsvaika Pada Sirsasana</u>	30''/lado	37. Ustrsana (postura completa, coxis dentro)	1 min.
(paralela al suelo, lo más lateral posible)		38. Urdhva Dhanurasana (desde suelo)	20 a 30''
10. <u>Utthita Hasta Padangusthasana I</u>	1 min.	39. Dwi PadaViparita Dandasana	1 min.
(agarrar con 1 mano, luego las 2, y llevar frente a pierna)		(codos en la pared, pies sobre soporte)	
11. <u>Parivrtta Utthita Hasta Padangusthasana</u>	1 min.	40. Dwi PadaViparita Dandasana	1 min.
JF 124 (con y sin soporte)		(piernas dobladas, pies en el suelo)	
12. Parivrtta Ardha Chandrasana	1 min.	41. Tres posturas de vuelta	
13. Urdhva Prasarita Ekapadasana	1 min.	(posturas después de estiramientos hacia atrás)	
(fase 2 : elevar el hueso de la nalga de la pierna de abajo girando ligeramente el muslo de la pierna elevada hacia el exterior)		42. Ardha Matsyendrasana I	1 min/lado
14. <u>Ardha Baddha Padmottanasana</u>	1 min.	(postura completa, brazo estirado, agarrando el borde interno del pie, apoyo para la mano de atrás)	
(postura completa, se acepta cinturón)		43. Salamba Sarvangasana I	8 min.
15. <u>Ardha Baddha Padma Paschimottanasana</u>	1 min.	44. Halasana	4 min.
(postura completa)		45. Parsva Halasana	30''/lado
16. <u>Marichyasana II</u>	30''	(postura completa, manos en la espalda, pies a altura de hombros)	
(se acepta soporte, el brazo que rodea agarra al otro)		46. <u>Urdhva Padmasana en Sarvangasana</u>	1 min.
17. Paschimottanasana	3 min.	(si posible) o Ekapada Sarvangasana	
18. <u>Padmasana</u>	2 min/lado	47. <u>Pindasana en Sarvangasana</u>	1 min.
19. <u>Matsyasana</u> (20 seg cada fase)	1 min.	48. <u>Sethu Bandha Sarvangasana</u>	3 min.
20. Baddha Konasana	3 min.	(bajar con piernas dobladas, talón posterior en el suelo, y vuelta a Salamba Sarvangasana con las 2 piernas dobladas a la vez)	
(brazos estirados hacia delante)		49. <u>Jathara Parivartanasana</u>	30''
21. Upavistha Konasana	3 min.	(postura completa, sin tocar el suelo)	
(brazos estirados hacia delante)		50. Savasana	8 min.
22. <u>Parsva Upavistha Konasana</u>	1 min/lado		
23. <u>Parivrtta Upavistha Konasana</u>	1 min/lado	PRANAYAMA	
24. <u>Parivrtta Janu Sirsasana</u>	1 min/lado	Bhramari	
25. <u>Parivrtta Paschimottanasana</u>	30''/lado	Ujjayi (fases XI y XII)	
		Viloma (fases VII y VIII)	
		Bhastrika (fase III)	