

## ANEXO DEPORTES INDIVIDUALES: GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA 1

### 1. INTRODUCCIÓN

La *gimnasia artística* es un espectacular deporte en el que los gimnastas llevan a cabo individualmente ejercicios en un tapiz o sobre determinados aparatos. Se valora la perfección en la ejecución, la dificultad y el riesgo.

Algunos ejercicios aparentan más dificultad de la que realmente suponen: con una progresión adecuada y la ayuda de tu profesora y compañeros te será muy fácil aprenderlos.






### 2. INFORMACIÓN BÁSICA

La **Gimnasia** es una parte de la Educación Física, no es el todo como muchas veces se ha confundido y, aún ahora, se le sigue llamando.

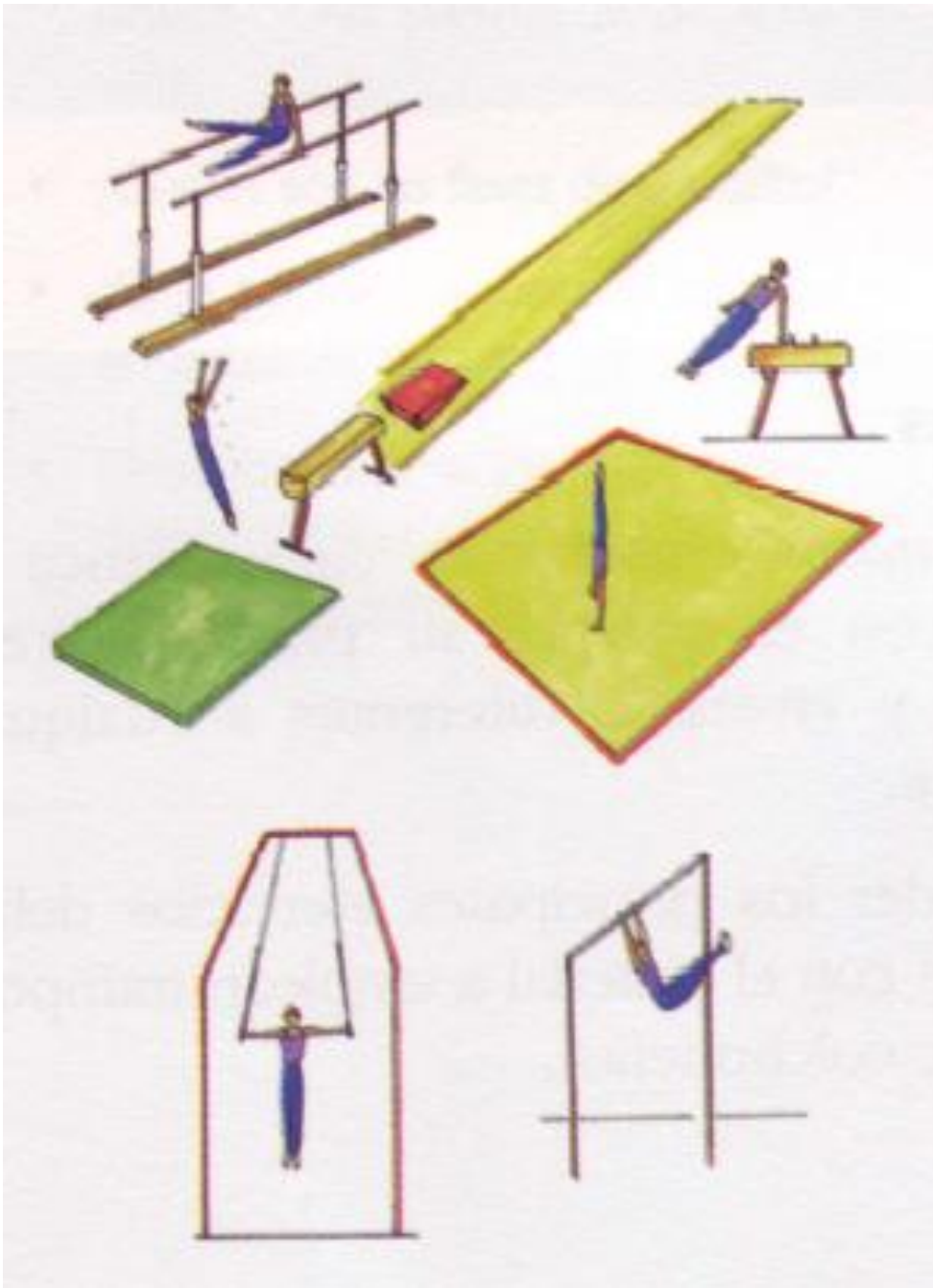
La Gimnasia es un deporte individual que se divide en dos diferentes:

- **Gimnasia artística o deportiva.** Cuenta con un programa masculino y otro femenino, y cada uno de ellos comprende diferentes pruebas:

#### **GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA:**

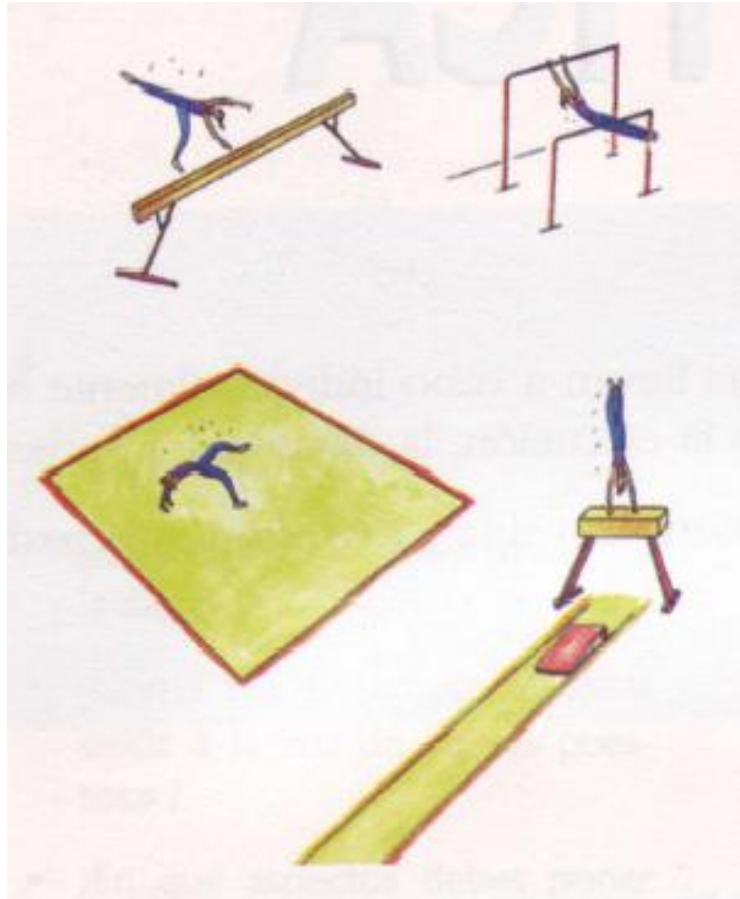
-  Suelo
-  Caballo con arcos
-  Caballo de saltos
-  Anillas
-  Barras paralelas

✚ Barra fija



**GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA:**

- ✚ Suelo
- ✚ Caballo de saltos
- ✚ Barra de equilibrio
- ✚ Paralelas asimétricas



- **Gimnasia rítmica femenina.** Se utilizan varios aparatos, que en las competiciones oficiales se mezclan para realizar los ejercicios de conjunto. Estos son:

- Mazas
- Aro
- Cinta
- Pelota

### 3. ELEMENTOS SIMPLES DE GIMNASIA ARTÍSTICA EN SUELO

Estos elementos son comunes a la gimnasia artística masculina y femenina y componen su base.

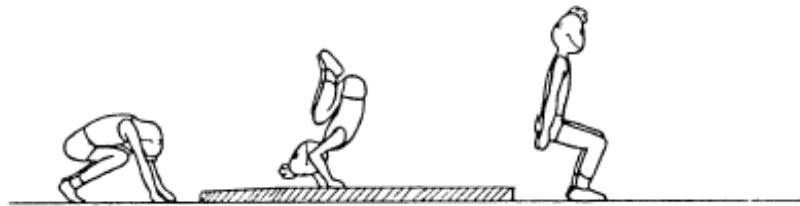
Vamos a ver dos grupos de elementos simples que son las **volteretas** y los **equilibrios**.

### 3.1. VOLTERETAS

#### Voltereta adelante agrupada.

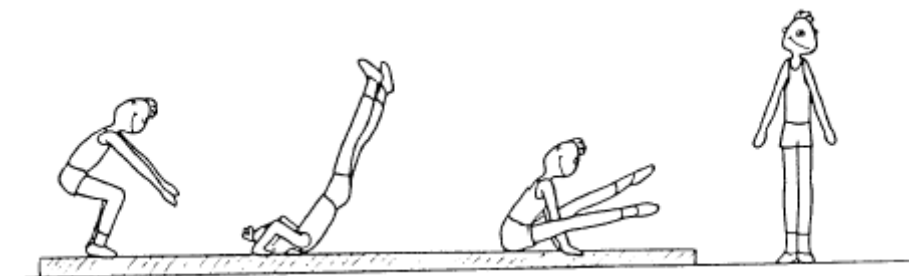
TEN EN CUENTA...

- Coloca las manos correctamente al comienzo del movimiento.
- Mantén el cuello flexionado y la barbilla próxima al pecho.
- Curva la espalda durante el apoyo en la colchoneta.
- Termina de pie, sin ayuda de manos y apoyo en la colchoneta
- Efectúa la voltereta con velocidad y soltura.



#### Voltereta adelante con piernas abiertas

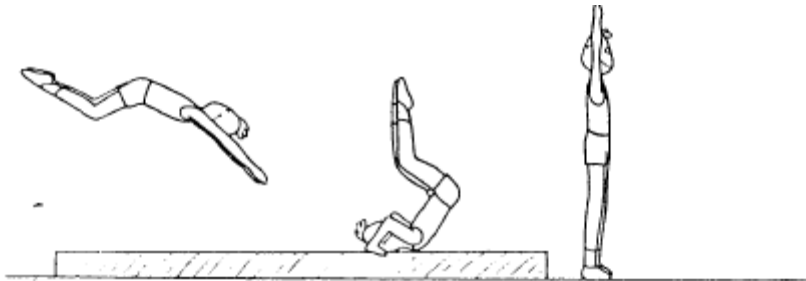
Se ejecuta como la voltereta agrupada hacia delante pero hay que acabar con las piernas abiertas y rectas en posición vertical.



### Voltereta lanzada.

TEN EN CUENTA...

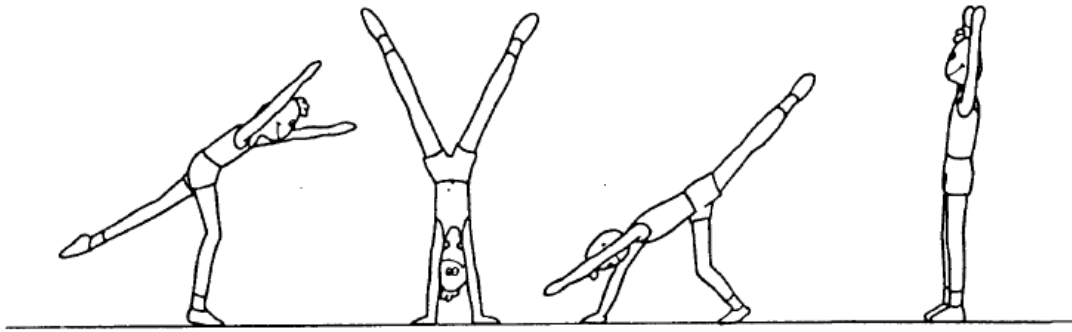
- Elevar el cuerpo con un salto a pies juntos.
- Colocar bien las manos en la colchoneta.
- Meter la cabeza en el pecho para no apoyarla.
- Rodar bien sobre la colchoneta.



### Rueda lateral.

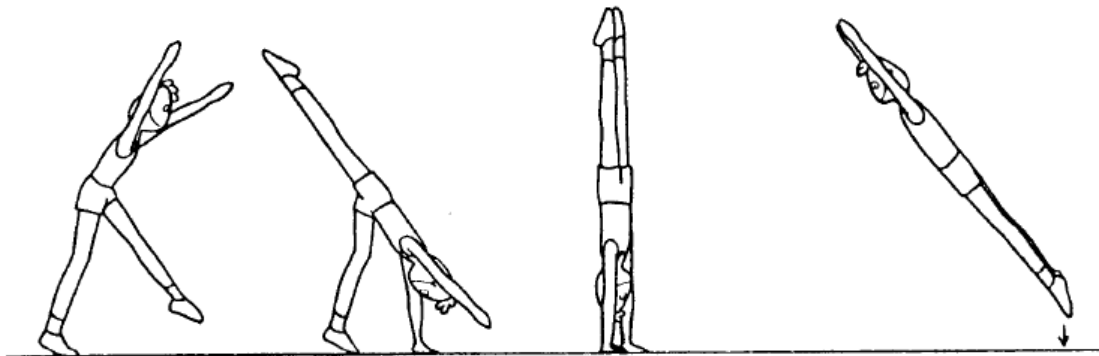
TEN EN CUENTA...

- Apoya las manos y los pies en línea recta.
- Mantén brazos y piernas extendidas durante todo el movimiento.
- Realiza los apoyos bastante separados, con amplitud.
- Ejecuta la rueda con velocidad.
- Termina la rueda sin desequilibrio.



### Rondada.

Consiste en realizar una rueda lateral pero juntando las piernas en la vertical y haciendo un cuarto de giro, para realizar la caída con el cuerpo mirando al movimiento que acabamos de realizar.

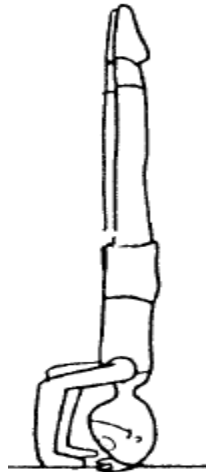


## 3.2. EQUILIBRIOS

### Equilibrio de cabeza.

TEN EN CUENTA...

- Los apoyos de las manos y la cabeza forman un triángulo equilátero.
- Sube a la posición y mantente sin ayuda.
- Coloca la espalda recta y las piernas juntas y extendidas.
- No balancees ni osciles el cuerpo.
- Permanece varios segundos en la posición.



### Equilibrio de brazos o pino.

TEN EN CUENTA...

- Mantén los brazos, tronco, rodillas y tobillos completamente extendidos.
- No balancees el cuerpo.
- Baja de la posición con dominio y de la misma manera que comenzaste.
- Permanece más de 2 segundos en la posición de equilibrio.



ANEXO

### La voltereta adelante agrupada

FASES	CARACTERÍSTICAS	ERRORES
<b>1. POSICIÓN INICIAL</b>	-MANOS AL FRENTE. -PIERNAS FLEXIONADAS.	✓ APOYAR LA CABEZA. ✓ APOYAR LAS MANOS EN LA RECUPERACIÓN
<b>2. DESEQUILIBRIO</b>	-C.D.G. SE DESPLAZA HACIA DELANTE. -LAS MANOS BUSCAN EL SUELO.	✓ APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN
<b>3. IMPULSIÓN</b>	-COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO. -LAS PIERNAS SE EXTIENDEN. -LOS BRAZOS SE FLEXIONAN.	✓ DEJAR LA CABEZA ATRÁS EN ROTACIÓN
<b>4. RODAMIENTO</b>	-COMIENZA CUANDO LA REGIÓN CERVICAL-DORSAL TOMA CONTACTO CON EL SUELO. -CUERPO AGRUPADO (ÓVULO).	
<b>5. RECUPERACIÓN</b>	-COMIENZA CUANDO LOS PIES TOMAN CONTACTO CON EL SUELO. -FINAL IGUAL A POSICIÓN INICIAL. (*) LAS MANOS NO TOCAN EL SUELO.	

AYUDAS
➡ MANDO EXTERNA -> CABEZA
➡ MANDO INTERNA -> MUSLO

### El Equilibrio invertido de brazos

FASES	CARACTERÍSTICAS	ERRORES
<b>1. POSICIÓN INICIAL</b>	-DE PIE. BRAZOS EXTENDIDOS ARRIBA.	✓ FALTA DE TENSION. ✓ ESPALDA ANUECADA. ✓ MALA COLOCACIÓN DEL HOMBRO.
<b>2. IMPULSO</b>	-TRIPLE ACCIÓN: 1. EXTENSIÓN PIERNA ADELANTADA. 2. ELEVACIÓN PIERNA RETRASADA. 3. INCLINACIÓN DEL TRONCO ADELANTE.	
<b>3. EQUILIBRIO</b>	-BASE DE SUSTENTACIÓN:  -HOMBROS BLOQUEADOS.	
<b>4. DESCENSO</b>	-FLEXIÓN DE CADERA	

AYUDAS
-LATERAL: a) Con 2 manos: UUU MANO INTERNA CADERAS. MANO EXTERNA PIERNAS. b) Con 1 mano: UUU 1ª CADERA. UUU 2ª HOMBRO. -FRONTAL: UUU TOBILLOS.



## El Equilibrio de cabeza

### LA BASE DE SUSTENTACIÓN

SE APOYAN LAS MANOS Y LA ZONA SUPERIOR DEL HUESO FRONTAL (CABEZA), FORMANDO UN TRIÁNGULO EQUILÁTERO.

### FORMAS DE SUBIR

1. PIERNAS AGRUPADAS
2. PIERNAS ABIERTAS
3. PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS

APROXIMAR PIES A LAS MANOS

### ERRORES

- ✓ MAL APOYO DE LA CABEZA.
- ✓ EXCESIVA CURVATURA LUMBAR.

### AYUDAS

- LATERALES.
- DETRÁS DEL EJECUTANTE.
- ➡ 1ª CADERA: HASTA COLOCARLA ENCIMA DE L APOYO.
- ➡ 2ª PIES: PARA CONTROLAR PIERNAS.

## La Rueda Lateral

FASES	CARACTERÍSTICAS
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE, BRAZOS EXTENDIDOS ARRIBA.
2. FONDO	-PASO LARGO o "FONDO" ADELANTE
3. IMPULSO	-TRIPLE ACCIÓN: 1. ELEVACIÓN PIERNA RETRASADA. 2. EXTENSIÓN PIERNA FLEXIONADA. 3. FLEXIÓN DE TRONCO.
4. APOYO	-PRIMERA MANO+CERCANA AL SUELO: 1/4 GIRO. 1ª APOYO 2ª APOYO 3ª APOYO 4ª APOYO -2ª MANO+ALEJADA AL SUELO: ANCHURA HOMBROS Y SOBRE LINEA IMAGINARIA
5. RECUPERACIÓN	-FLEXIÓN DE CADERA. SECUENCIA: 1) BAJADA 1ª PIERNA, 2) ELEVACIÓN 1ª MANO, 3) ELEVACIÓN 2ª MANO 4) BAJADA 2ª PIERNA.

ERRORES
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ MALA COLOCACIÓN DE MANOS.</li> <li>✓ NO GIRAR EN EL PLANO FRONTAL.</li> <li>✓ JUNTAR Y LUEGO SEPARAR PIERNAS.</li> </ul>
<h3>AYUDAS</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>-A LA ESPALDA DEL EJECUTANTE:</li> <li>➡ LAS 2 MANOS A LA CADERA.</li> </ul>
<h3>VARIANTES</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1/2 GIRO EN RECUPERACIÓN.</li> <li>✓ CON UNA SOLA MANO: 1ª 6 2ª.</li> <li>✓ LANZADA (VUELO ANTES DEL APOYO).</li> </ul>

## La Rondada

FASES	
<b>1.</b> CARRERA	<b>IMPULSO</b> -TRIPLE ACCIÓN: 1. PROPIAMENTE DICHO: CARRERA-ANTESALTO-FONDO. 2. IMPULSO DE PIERNAS. 3. IMPULSO DE BRAZOS: FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS.
<b>2.</b> ANTESALTO	
<b>3.</b> FONDO	
<b>4.</b> APOYO	-GIRO DE 180°. 
<b>5.</b> RECEPCIÓN	PARA EL FLIC-FLAC: MÁS FLEXIÓN DESDE UN VUELO MÁS ALTO Y CORTO. PARA EL MORTAL ATRÁS: MAS APASADO A LA VERTICAL. VUELO MAS LARGO Y RASANTE.

**ERRORES**

- ✓ MALA COLOCACIÓN DE LAS MANOS.
- ✓ NO COMPLETAR GIRO 180°.
- ✓ JUNTAR PIERNAS FUERA DE TIEMPO.

**AYUDAS**

- ➡ MANO INTERNA: ESTÓMAGO-CADERA.
- ➡ MANO EXTERNA: GEMELOS.

**ENLACES**

- ✓ FLIC-FLAC.
- ✓ MORTAL ATRÁS.