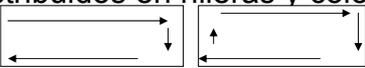


Gimnasia deportiva

Marc Villacampa Jou

S-1

- Calentament: cubanita
 - Joc:
 - corriendo dispersos, uno intenta atrapar a los demás, colocandose estos en posición de croqueta.
 - Idem, pero en potro.
 - Distribuidos en hileras y colocados correlativamente.
- 
- Dispersos en pareja a la palmada saltar por encima del otro y viceversa, la última pareja eliminada.

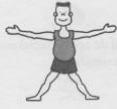
• Posiciones básicas:

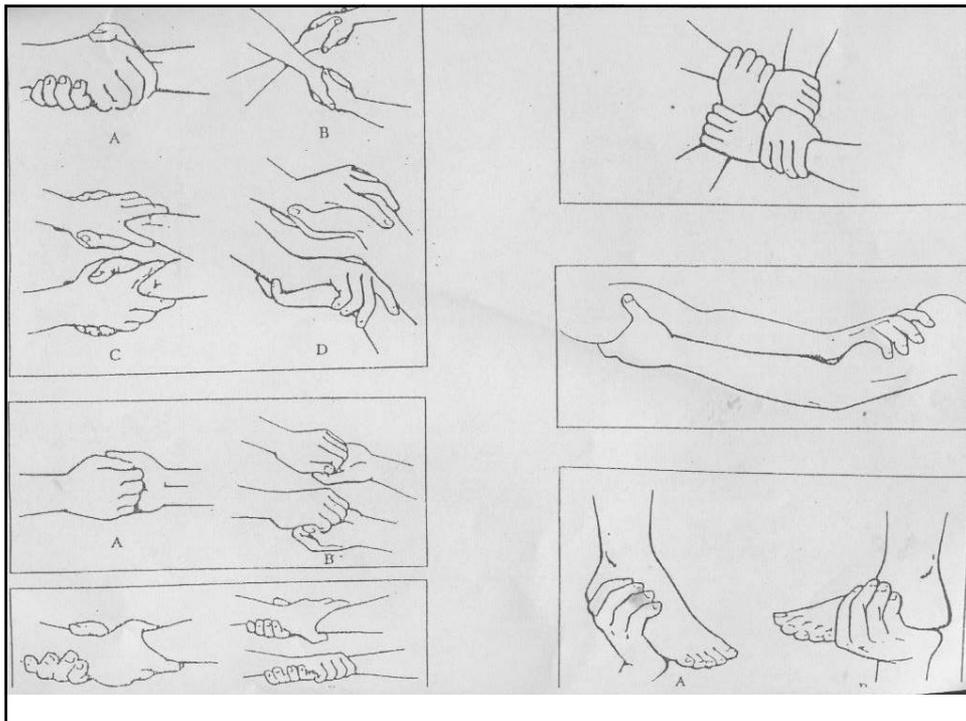
POSICIONES BÁSICAS INDIVIDUALES	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	DESCRIPCIÓN
	En extensión dorsal brazos en ángulo recto. No arquear zona lumbar ni cervical.
	Posición tendido supino con piernas flexionadas y brazos en flexión de 90°.
	Tendido sobre la espalda con las piernas extendidas en ángulo recto.

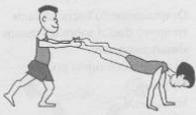
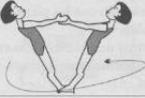
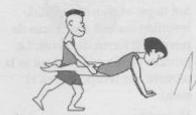
POSICIONES BÁSICAS INDIVIDUALES	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	DESCRIPCIÓN
	Sentado con piernas extendidas con un ángulo de 90°.
	Posición "V" con piernas extendidas. Las manos se apoyan detrás del cuerpo en el suelo.
	Posición de cuadrupedia facial.

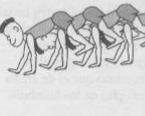
POSICIONES BÁSICAS INDIVIDUALES	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	DESCRIPCIÓN
	Posición cuadrupedia dorsal.
	Posición de puente.
	Posición de rodillas con el tronco extendido y los brazos en flexión de 90°.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA	DESCRIPCIÓN
	Arrodillada sentada sobre los talones, brazos en prolongación al tronco.
	Arrodillada sobre una pierna y brazos extendidos en horizontal formando un ángulo de 90°. Se adelanta el brazo contrario a la pierna.
	Arrodillada sobre una pierna mientras que la otra permanece lateralmente extendida. Brazos en cruz.

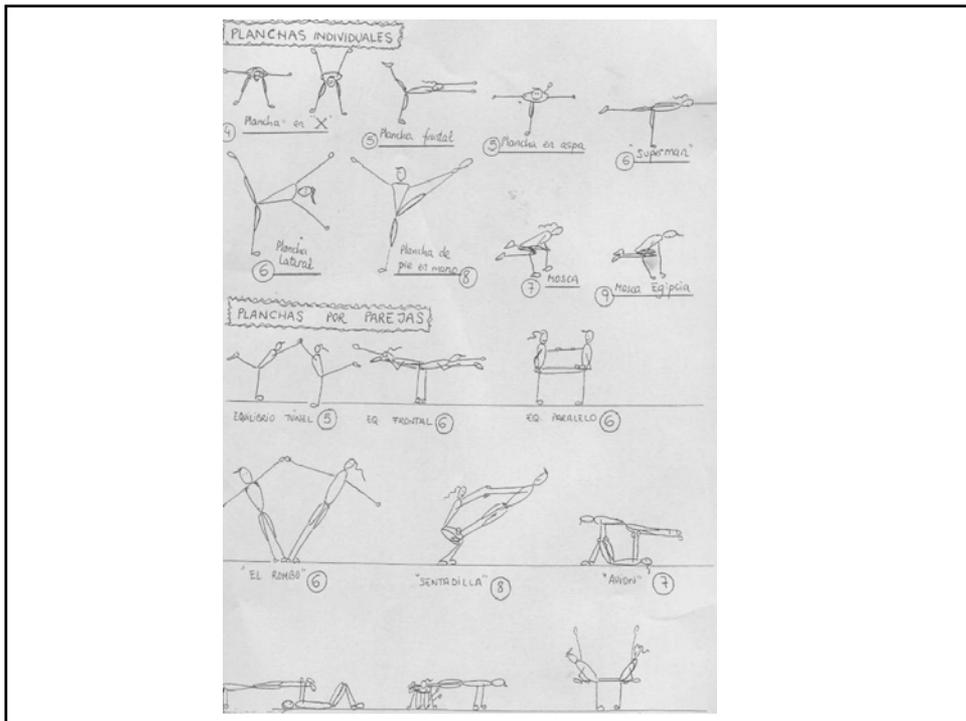
POSICIONES BÁSICAS INDIVIDUALES		POSICIONES BÁSICAS INDIVIDUALES	
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	DESCRIPCIÓN
	Posición bípeda con piernas y brazos abiertos.		Posición de balanza o plancha facial. Pierna de atrás elevada horizontalmente y brazos en prolongación del tronco.
	Posición de fondo adelante. Pierna adelantada semiflexionada.		Posición de balanza lateral o plancha japonesa. La pierna se eleva extendida lateralmente y se sujeta con la mano a la altura del tobillo.
	Posición de fondo lateral. Una pierna semiflexionada y la otra extendida.		Posición de spagat antero-posterior.

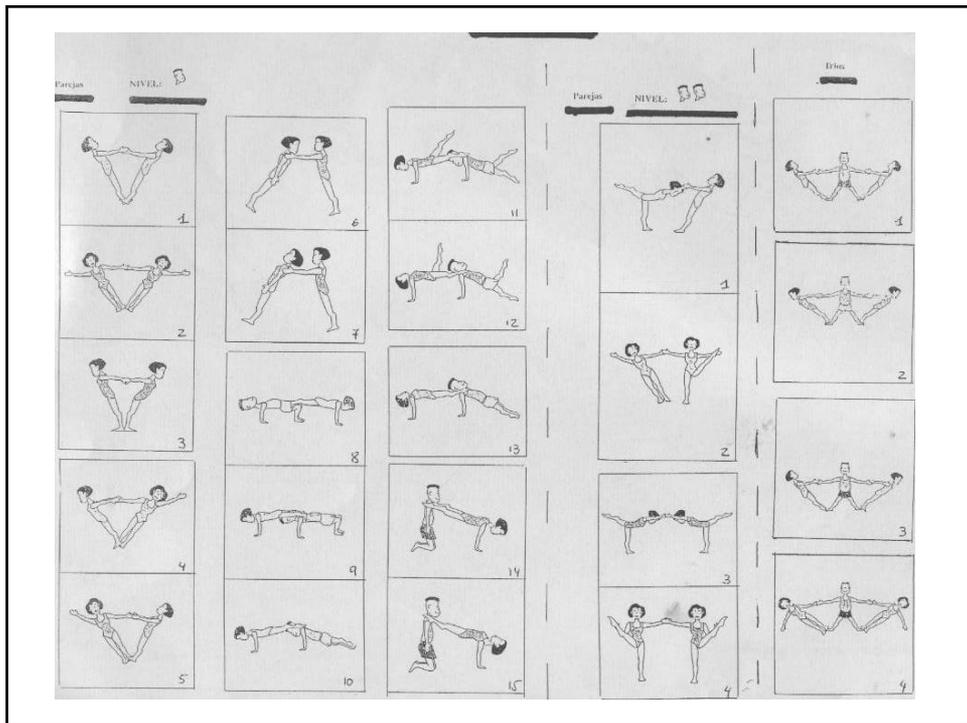


REPRESENTACIÓN GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	DESCRIPCIÓN
	<p>CARRETILLA</p> <p>Desplazamiento hacia adelante en apoyo facial sobre las manos. El compañero sujeta por los tobillos.</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazamiento hacia atrás. - Desplazamientos laterales. 		<p>MOLINETE</p> <p>Cogidos por las manos con brazos extendidos separarse hacia atrás manteniendo los pies pegados con el compañero. Girar hacia un lado a la vez que pivotan los pies.</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Girar hacia el otro lado. - Girar, soltar y mantener una posición.
	<p>CARRETILLA</p> <p>Desplazamiento hacia adelante en apoyo dorsal sobre las manos. El compañero sujeta por los tobillos.</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazamiento hacia atrás. - Desplazamientos laterales. 		
	<p>CARRETILLA</p> <p>Desplazamiento hacia adelante en apoyo facial sobre las manos de forma simultánea. El compañero sujeta por los muslos.</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazamiento hacia atrás. - Desplazamientos laterales a un lado y a otro. 		<p>MOLINETE</p> <p>Cogidos por las manos con brazos extendidos separarse hacia adelante manteniendo los pies pegados con el compañero. Girar hacia un lado a la vez que pivotan los pies.</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Girar hacia el otro lado.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACION GRAFICA	DESCRIPCION
	<p>CANGREJO</p> <p>Un compañero en cuadrupedia y el otro por debajo ventralmente al suelo cogido en los tobillos y entrelazado con las piernas en la espalda.</p> <p>Efectuar desplazamientos en cuadrupedia hacia adelante y hacia atrás.</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse lateralmente a ambos lados. - Girar a un lado y a otro. 		<p>ORUGA</p> <p>Desplazarse en apoyo facial varios compañeros sobre las manos en el suelo y apoyando el tronco encima de la espalda del compañero con las piernas a caballo.</p> <p>Efectuar desplazamientos hacia adelante y hacia atrás.</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse lateralmente a ambos lados. - Girar a un lado y a otro.
	<p>ARAÑA</p> <p>Un compañero en cuadrupedia y el otro por debajo dorsalmente al suelo se coge en los tobillos y se entrelaza con las piernas en la espalda.</p> <p>Efectuar desplazamientos en cuadrupedia hacia adelante y hacia atrás.</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse lateralmente a ambos lados. - Girar a un lado y a otro. 		<p>ORUGA</p> <p>Desplazarse en apoyo facial varios compañeros cogiendo los tobillos del compañero. Efectuar desplazamientos en cuadrupedia hacia adelante y hacia atrás.</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse lateralmente a ambos lados. - Girar a un lado y a otro.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	DESCRIPCIÓN
	<p>ORUGA</p> <p>Desplazarse de forma dorsal varios compañeros apoyando los pies sobre los hombros del anterior.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse lateralmente a ambos lados. - Girar a un lado y a otro. 		<p>MUELLE</p> <p>Un compañero de espaldas al otro entrelazados por los brazos saltan verticalmente.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En desplazamiento adelante, atrás y lateral. - Con giro a un lado y a otro.
	<p>ORUGA</p> <p>Colocados de forma mixta dorsal y ventral, los compañeros cogidos por los tobillos se desplazan adelante y hacia atrás.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse lateralmente a ambos lados. - Girar a un lado y a otro. 		<p>SALTARÍN</p> <p>Cogiendo al compañero de los brazos se realiza desplazamiento hacia atrás mientras el otro impulsa sobre las puntas.</p>
	<p>HAMACA</p> <p>Un compañero de espaldas al otro entrelazados por los brazos se columpian entre sí.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En desplazamientos. - Con giros a un lado y a otro. 		<p>EL BALANCÍN</p> <p>Cogidos de los brazos y de forma alterna uno baja mientras el otro se eleva.</p>





S-2 VOLTEO HACIA ATRAS

- **Definición:** giro de 360° alrededor del eje trv. del cuerpo hacia atrás, con apoyo de manos y rodamiento sobre la espalda desde la zona lumbar hasta la dorso-cervical.
- **Descripción:** p.i. de pie, cuerpo erguido, pies separados (poco), flexión de trc hacia delante, perdiendo el equilibrio hacia atrás, manos pasan de delante atrás al mismo tiempo, glúteos tocan el suelo se acelera la v. de caída, pr. se despegan del suelo levantándose hacia arriba y atrás en mov.circ. Las pr. se extienden rápidamente atrás llevando los pies al suelo y trasladando la cad. para incorporarnos verticalmente sobre los talones.
- **Importante:**
 - Desequilibrio
 - Traslado cadera (peso: brazos → piernas)
 - Colocación de manos
 - Encorvamiento de espalda
- **Errores / correcciones:**
 - Doblar piernas/rectas
 - Extensión piernas arriba/hacia atrás
 - No encorvar la espalda/encorvarla
 - Cabeza extendida/agrupada
 - Incorrecta colocación de manos/
 - Falta de elevación de la cadera/elevarla
 - Falta de desequilibrio/marcado desequilibrio
 - Falta de empuje de los brazos
 - Recepción de rodillas/pies
- **Peligros:**
 - Espalda: caída brusca y espalda extendida
 - Cervicales: cabeza extendida
 - Rodillas: caída de rodillas → traslado de cadera por un compañero
 - Muñecas:

- Progresión:

- Balanceos adelante atrás
- Balanceos atrás a ir a tocar pies y rod en el suelo con la cabeza entre las piernas
- Idem con piernas extendidas
- Idem con correcta colocación de las manos
- Volteo atrás levantándose con 1 sola pr. La otra la estira el compañero
- Volteo hacia atrás por una colchoneta inclinada
- Volteo atrás con ayudas

- Variantes: individuales

- Volteo hacia atrás simple pr. Agrupadas



- Volteo hacia atrás pr. juntas y extendidas



- Volteo hacia atrás por encima de un balón colocado detrás



- Volteo hacia atrás pr. agrupadas y abiertas

- Volteo hacia atrás carpado pr. extendidas y abiertas

- Volteo hacia atrás con fondos laterales, desfase → espagat



- Volteo hacia atrás revantándose con 1 sola pr → alcanzando la mx abertura

- Volteo hacia atrás con apoyo de 1 mano y recuperación a la p.i.

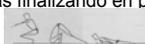


- Volteo hacia atrás sobre hombros y pr. extendidas → sardina

- Volteo hacia atrás finalizando en posición extendida facial



- Volteo hacia atrás sobre hombros pr en 5ª caída sec.



- **Variantes: parejas**

- Volteo atrás cogidos por la mano y pr. Agrupadas
- Volteo adelante sin soltar las piernas



- **Variantes : colectivas**

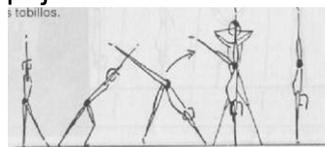
- Elefante atrás
- Circulación rodada
- Carambola



S-3 VERTICAL DE BRAZOS

- **Definición:** apoyo invertido y extendido.
- **Descripción:** p.i. de pie, br.por abajo-adelante-arriba perdiendo el equilibrio hacia el frente, pr adelantada sobre la cual se inclina el cuerpo y proporciona el empuje, la otra pr.se mantiene elevada formando línea con el cuerpo (trc). **Acción de palanca;** la pierna de empuje impulsa la cadera y todo el peso del cuerpo va a colocarse sobre los hbr., la combinación de todos los mov.sin brusquedad.

Colocación vertical; manos a la anchura de los hombros, dedos flexionados (separados y curvados). Hbr.no sobrepasan la vertical de los brz que están extendidos (no rígidos). Cuando la pr.de elevación haya llegado al punto de equilibrio la pr.de empuje se une a ella deteniéndose en la vertical.



Errores/correcciones:

Meter la cabeza hacia adentro/cabeza extendida
Adelantar o atrasar la cadera/cadera sobre los hombros
Flexionar los brazos/ brazos extendidos pero no rígidos
Entrar con salto inicial (br arriba) y patear en el aire
Poner las manos demasiado juntas o separadas/anchura hombros
Arquear la espalda/ espalda extendida

Peligros:

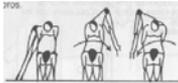
Cervicales (caída con la cabeza extendida)
Cabeza (flexión de codos, caída de cabeza y pecho)
Espalda (caída con espalda plana o flexionada, pino-puente)

Ayudas:

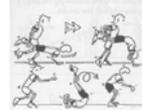
- 1.-por los hombros y cintura.
- 2.-por la cadera.
- 3.-por los tobillos.



Ejercicios de acción de palanca que permite la colocación de la cadera sobre los hombros

- Pasar de un lado a otro con pr.ext colocando la cad. sobre los hbr. 
- Idem sobre compañero en cuadrupedia. 
- Avanzar con saltos sobre el banco inclinado. 
- Sujetando al compañero colocar la cad. sobre los hbr. En ángulo recto. 
- Manos apoyadas en el suelo, ascender una pared acercando y alajándose del muro con las manos. 

- Desplazarse en carretilla y voltereta adelante al final del recorrido.



- Desplazarse en carretilla y subir a pino contra la pared con ayuda por los pies.



- Inclinarsse hacia delante brz rectos y subir a pino con las ayudas después flexión brz y voltereta.



- Subir a pino con la espalda contra la colchoneta y desplazarse con ayuda



Ejercicios para la mejora del bloqueo y la contracción del cuerpo

- Sobre 2 sillas bloquear el cuerpo.
- Rebotes sobre el compañero en supino/prono.
- Apoyo con los puños cerrados sobre 2 compañeros.
- Tratar de darle el volteo.



- Lanzarse bloqueado sobre una colchoneta.
- Caer sucesivamente hacia delante en plancha extendida, apoyándose sobre las manos.
- Golpear la pelota con la max apertura de pr.



- Mosca frontal: colocando las rod sobre los codos y cabeza extendida



- Mosca lateral: manos lado del cuerpo en cuclillas trasladar el peso sobre ellas dejando un codo libre.

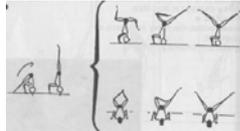


- Mantenerse completamente ext sobre los compañeros durante el mayor tiempo.



- A bloqueado es girado por B en 4 tiempos.

- Apoyo manos-cabeza triangulo equilátero elevación cadera sobre hombros andando sobre las puntas de los pies y extensión de pr hasta la vertical.



- Variantes

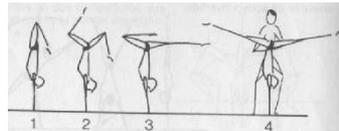
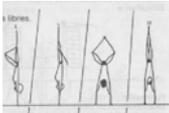
- Por grupos iniciar el equilibrio de cabeza simultáneamente para quedar unidos por los pies



• Variantes:

- En colocación de piernas

- Las 2 piernas flexionadas
- Una pierna flexionada, otra extendida (gacela)
- Las 2 piernas extendidas (spagat)
- Las 2 piernas abiertas y flexionadas



- Por enlaces:

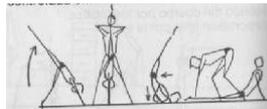
- Vertical de cabeza
- Vertical de antebrazos: apoyados sobre los antebrazos con las manos ext, lanzamos hacia arriba pr, la cabeza no se apoya.



- Vertical volteo: pasar de ext cabeza a flex, control descenso por un compañero desde los tobillos.

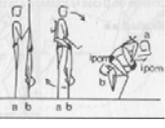


- Vertical secante : flex brz manteniendo cab ext para caer en secante

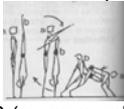


- En grupos:
 - Entre los brz de los compañeros.
 - Apoyo inv facial en la pared desplazarse cruzándose.
 - A se coloca frente B que esta en pinverida y cruza sus pr alrededor de A, B pasa entre las pr de A y ambos se golpean los glúteos.

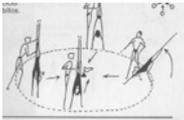




- Idem, pero B se apoya en los talones de A que se coloca en cuadrupedia.

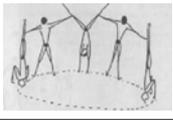
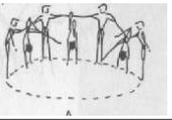



- idem, pero apoyo dorsal B.
- A se coloca en apoyo inv sobre B (reverso rod) que lo sujeta por los tobillos. A se incorpora sobre los hombros de B que lo traslada a la posición de pie.
- Andar hacia delante con ayuda del compañero hasta el centro, si uno desciende continua el otro.
- La flor (apoyos de cabeza)

- El árbol (apoyos de brz)
- Apoyos invertidos sobre las manos unidas de los compañeros (interior, alternando, exterior)
- Apoyos inv de pr. abiertas al mismo tiempo desde ext-int, gazela, reverso

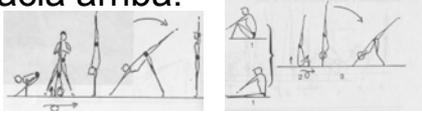



S-4 Quinta

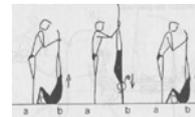
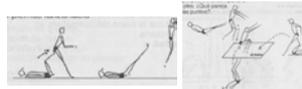
- **Definición:** volteo atrás al apoyo invertido extendido.
- **Descripción:** desequilibrio, cuerpo flex adelante, apoyo manos, inicio del volteo atrás, antes que las pr sobrepasen la cabeza realizar hiperextensión de pr con extensión de brz a quedar con apoyo invertido. Bajar pr y volver pi.
- **Importante:**
 - Hiperextensión de pr
 - Extensión de br (coordinación)
 - Pasaje de apoyo invertido extendido
- **Errores/correcciones:**
 - Los propios del volteo atrás/vertical
 - No existe hiperextensión/hiperextensión
 - Hundimiento en la extensión de br/ extensión de br
 - Piernas en cuatro (atrás)/en quinta (arriba)

- **Ayudas:** desde atrás yendo a coger los gemelos y llevarlos hacia arriba.



- **Progresión:**

- Volteo atrás pr engrupadas/extendidas
- Balanceos atrás a ir a tocar con los pies el suelo/compañero
- Bloqueo del muslo con el br
- Hiperextensión y salto
- Vertical de cabeza tirar hacia arriba con 2 ayudas
- Sobre un plano inclinado a quinta
- Quinta desde el suelo con 2 ayudas
- Quinta desde arriba

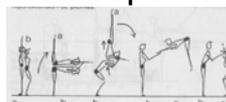
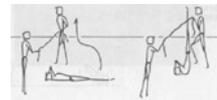


Ejercicios de hiperextensión de piernas

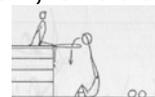
- Tendido dorsal de pr y trc ext en vertical variar la colocación de manos (1)
- Balanceo espalda y tocar la pelota



- Tocar la cuerda sin sobrepasarla
- B sujeta por los antebz A y desciende ligeramente, volteándolo sobre su espalda y recobrando la posición inicial



- Balancearse hacia atrás con balón, ext de pr e introducir el balón
- Sentados en circulo realizar (1)



S-5 Rueda lateral

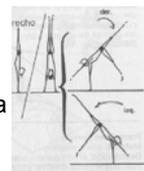
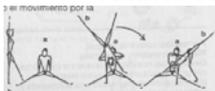
- **Definición:** giro 360° en el eje ant-post con soporte alternativo de manos, elevación y descenso alternativo de pr. Acción coord del plano frontal y lateral.
- **Descripción:** pi carrera controlada, torsión del cuerpo (trc) colocando en último momento los br en apoyo lateral. 1ª pr de elevación sube verticalmente (abd lateral) y baja apoyarse cerca de las manos II, la 1ª mano recibe todo el peso del cuerpo y lo traslada a la 2ª mano que empuja colaborando en la recuperación de la pi, mientras la 2ª pr de empuje ya se ha elevado.
- **Errores/ correcciones:**
 - Carrera descontrolada/control
 - Paso demasiado corto/amplio
 - Saltar con cuerpo y brz desequilibrados/equilibrio
 - No pasar todos los seg corp (cadera) por el plano de acción y ejecución del mov (arqueo)
 - Caída y apoyo lejano del pie de elevación, lejos de las manos/cerca
- **Momentos importantes:**
 - Pasaje alternativo de pies y manos
 - Alineación de cadera y hbr
 - La rueda lateral es un mov lento y suave
- **Peligros:** - flexionar br.
- **Ayudas (cadera):**
 - Inicio: brazos X → brazos II (por detrás del lado)
 - Final: brazos II → brazos X (que realice la rueda)

• Progresión:

- Pasar de un lado a otro apoyando de forma alterna manos-pies

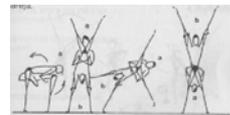
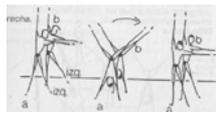
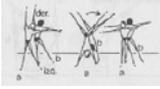


- Simulando un cuadrado colocar las manos a un lado y pies al siguiente
- Idem por parejas ocupando el lugar del compañero
- Apoyando manos sobre omoplato pasar alternativamente pr
- Idem sobre goma elástica inclinada
- Relevos con pasaje lateral alternativo de pr sobre colchoneta

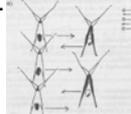


- Desde apoyo inv exten de br abrir pr y dejarse caer hacia el lado
- A se sienta con las pr abiertas y B realiza la rued lat colocando las manos entre sus pr
- Realizar rued lat siguiendo a la salida (manos) y a la llegada (pies) sobre una línea del suelo
- Realizar rued lat al mismo tiempo que descendemos

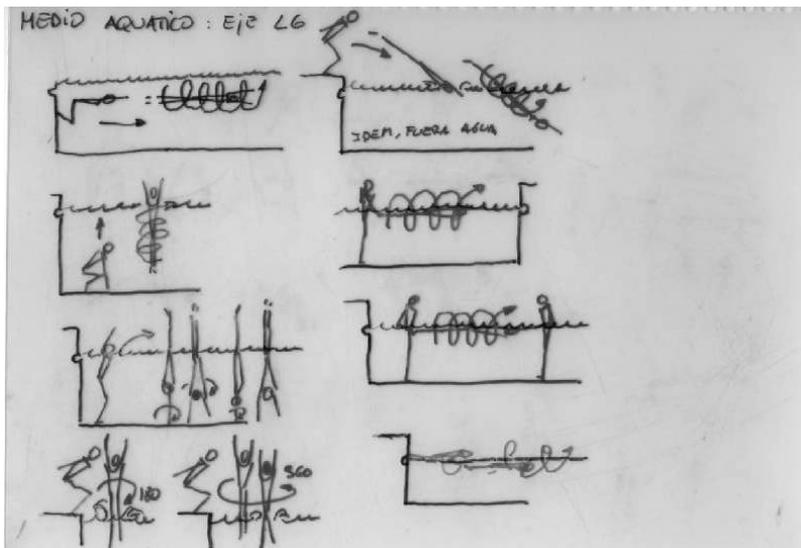
- Enfrentados con los br derechos en el interior ejecutar rued lat hacia la derecha de A y B y finalizar igual que pi



- Idem espalda contra espalda
- B situado detrás de A rued lat hacia su izq
- B coloca su cabeza entre las de A que a su vez coge de la cint de B, B se impulsará hacia la posición invertida de pr abiertas, iniciandose la rueda cuando B desciende una de sus pr al tiempo que A separa su pr del suelo.



- Rueda lat sobre goma elastica que se ira elevando
- Salir corriendo cruzar la colchoneta en rued lat, rodear banderín y devolver relevo
- Frente a frente intercalados realización rued lat
- Sentados circulo realizar rued lat colocando manos entre las pr



MEDIO AQUÁTICO : EJE TRV

