

# ELEMENTOS GIMNÁSTICOS



# La voltereta adelante agrupada



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



# La voltereta adelante piernas extendidas



💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS
1. POSICIÓN INICIAL	-MANOS AL FRENTE. -PIERNAS FLEXIONADAS.
2. DESEQUILIBRIO	-C.D.G. SE DESPLAZA HACIA DELANTE. -LAS MANOS BUSCAN EL SUELO.
3. IMPULSIÓN	-COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO. -LAS PIERNAS SE EXTIENDEN. -LOS BRAZOS SE FLEXIONAN.
4. RODAMIENTO	-PIERNAS EXTENDIDAS Y JUNTAS. -A 20-30 CM. DEL SUELO SE ABREN. -LAS MANOS BUSCAN EL SUELO JUNTO AL PUBIS, DEDOS AL FRENTE Y BRAZOS EXTENDIDOS.MANOS LLEGAN ANTES QUE PIES
5. RECUPERACIÓN	-CUANDO TALONES TOCAN EL SUELO: .FLEXION DE TRONCO .EMPUJE CON BRAZOS -FINALIZAR DE PIE CON PIERNAS ABIERTAS

IDEM VOLTERETA ADELANTE AGRUPADO

⬇️ VARIANTES
✓ CON PIERNAS ABIERTAS DESDE EL PRINCIPIO ✓ RECUPERACIÓN SIN APOYO DE MANOS

❌ ERRORES
✓ GOLPE DE TALONES ✓ MANOS TARDE/LEJOS ✓ ESCASA FLEXIÓN DE TRONCO ✓ FLEXIONAR PIERNAS EN RECUPERACIÓN

➡️ AYUDAS
⤷ FRONTAL: por axilas tirando adelante-arriba
⤶ POSTERIOR: por caderas, gluteos, espalda tirando adelante-arriba

# La voltereta atrás agrupada



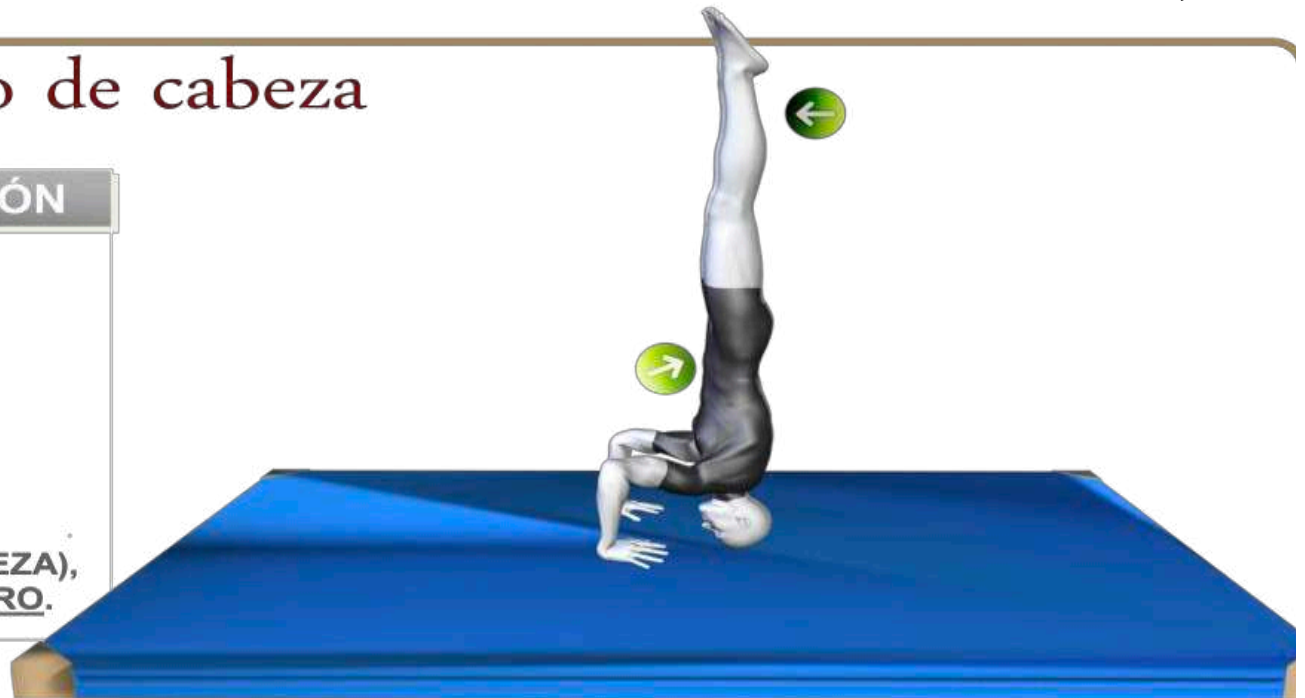
💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
<b>1.</b> POSICIÓN INICIAL	-DE ESPALDAS A LA DIRECCIÓN A TOMAR. -DE CUCLILLAS, BRAZOS AL FRENTE.	✓ MALA COLOCACIÓN DE MANOS. ✓ DESAGRUPAR(APERTURA) ANTES. ✓ APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN ✓ NO EXTENDER LOS BRAZOS.
<b>2.</b> DESEQUILIBRIO	-C.D.G. ATRÁS: ACCIÓN DE SENTARSE. -MANOS A LA ALTURA DE LAS OREJAS.	
<b>3.</b> IMPULSO	-SEPARACIÓN DE LOS PIES DEL SUELO. -MOVIMIENTO ENVOLVENTE Y RÁPIDO.	
<b>4.</b> RODAMIENTO	-LA ESPALDA TOMA CONTACTO SUCESIVAMENTE HASTA LA ZONA CERVICAL. -MANOS APOYADAS POR DETRÁS DE LOS HOMBROS.	
<b>5.</b> RECUPERACIÓN	-COMIENZA CUANDO LA CADERA ESTÁ SOBRE LA VERTICAL. -EXTENSIÓN DE BRAZOS: PARA PODER PASAR LA CABEZA. -LOS PIES BUSCAN EL SUELO.	
		<b>➡ AYUDAS</b> ➡ MANO EXTERNA ->HOMBRO (PASO CABEZA) ➡ MANO INTERNA -> MUSLO (ROTACIÓN)

# El Equilibrio de cabeza

## ✓ LA BASE DE SUSTENTACIÓN

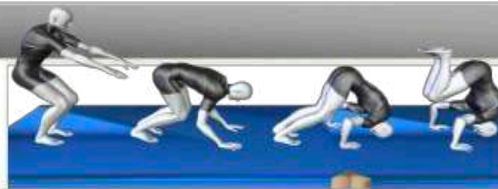


•SE APOYAN LAS MANOS Y LA ZONA SUPERIOR DEL HUESO FRONTAL (CABEZA), FORMANDO UN TRIÁNGULO EQUILÁTERO.



## 💡 FORMAS DE SUBIR

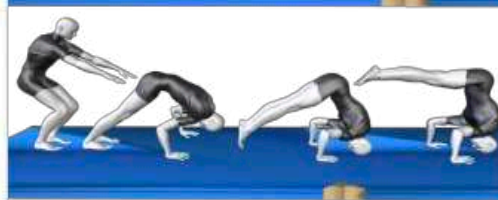
1. **PIERNAS AGRUPADAS**



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.
- ➔ 1º CADERA: HASTA COLOCARLA ENCIMA DE L APOYO.
- ➔ 2º PIES: PARA CONTROLAR PIERNAS.

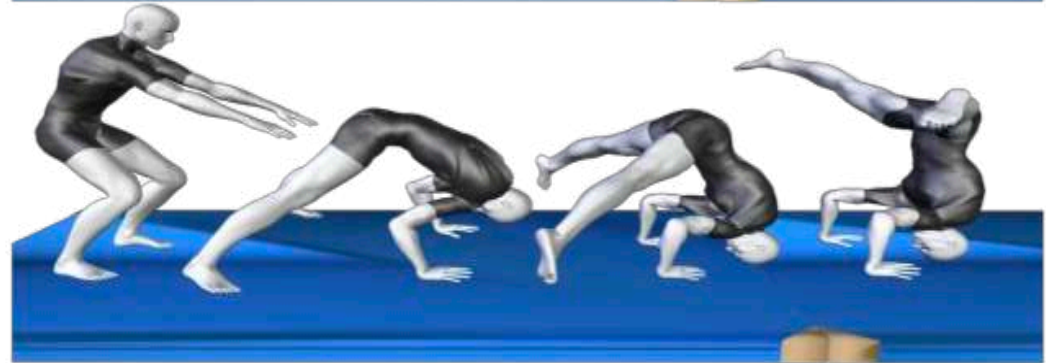
## El Equilibrio de cabeza

### FORMAS DE SUBIR

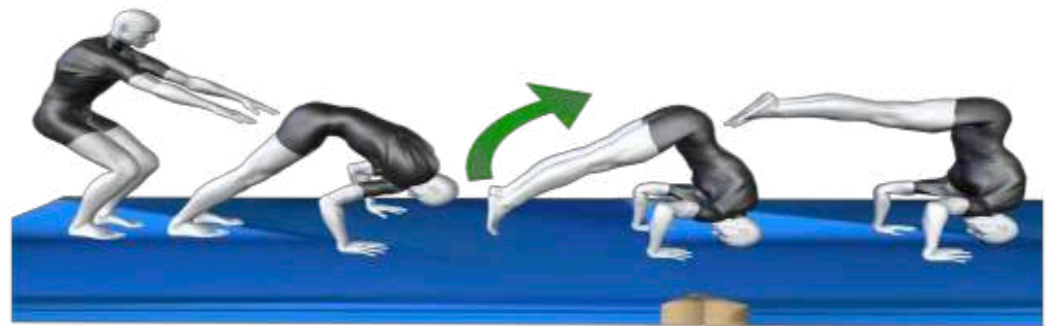
1. PIERNAS AGRUPADAS



2. PIERNAS ABIERTAS



3. PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS




# El Equilibrio invertido de brazos



💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE, BRAZOS EXTENDIDOS ARRIBA.	✓ FALTA DE TENSION. ✓ ESPALDA AHUECADA. ✓ MALA COLOCACIÓN DEL HOMBRO.
2. IMPULSO	-TRIPLE ACCIÓN: 1. EXTENSIÓN PIERNA ADELANTADA. 2. ELEVACIÓN PIERNA RETRASADA. 3. INCLINACIÓN DEL TRONCO ADELANTE.	
3. EQUILIBRIO	-BASE DE SUSTENTACIÓN:  -HOMBROS BLOQUEADOS.	
4. DESCENSO	-FLEXIÓN DE CADERA	
		➡ AYUDAS -LATERAL: a) Con 2 manos: 🟢 MANO INTERNA: CADERAS. 🟢 MANO EXTERNA: PIERNAS. b) Con 1 mano: 🟢 1º CADERA. 🟢 2º HOMBRO. -FRONTAL: 🟢 TOBILLOS.

# La Rueda Lateral



💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE, BRAZOS EXTENDIDOS ARRIBA.	✓ MALA COLOCACIÓN DE MANOS. ✓ NO GIRAR EN EL PLANO FRONTAL. ✓ JUNTAR Y LUEGO SEPARAR PIERNAS.
2. FONDO	-PASO LARGO o "FONDO" ADELANTE	
3. IMPULSO	-TRIPLE ACCIÓN: 1. ELEVACIÓN PIERNA RETRASADA. 2. EXTENSIÓN PIERNA FLEXIONADA. 3. FLEXIÓN DE TRONCO.	<b>➔ AYUDAS</b> -A LA ESPALDA DEL EJECUTANTE: ➡ LAS 2 MANOS A LA CADERA.
4. APOYO	•PRIMERA MANO+CERCANA AL SUELO: 1/4 GIRO. 1º APOYO    2º APOYO    3º APOYO    4º APOYO  •2º MANO+ALEJADA AL SUELO: ANCHURA HOMBROS Y SOBRE LINEA IMAGINARIA	<b>⬇ VARIANTES</b> ✓ 1/2 GIRO EN RECUPERACIÓN. ✓ CON UNA SOLA MANO: 1ª ó 2ª. ✓ LANZADA (VUELO ANTES DEL APOYO).
5. RECUPERACIÓN	-FLEXIÓN DE CADERA. SECUENCIA: 1) BAJADA 1ª PIERNA. 2) ELEVACIÓN 1ª MANO. 3) ELEVACIÓN 2ª MANO 4) BAJADA 2ª PIERNA.	



# La Rondada



FASES	
1. CARRERA	<b>IMPULSO</b> -TRIPLE ACCIÓN: 1. PROPIAMENTE DICHO: CARRERA-ANTESALTO-FONDO. 2. IMPULSO DE PIERNAS. 3. IMPULSO DE BRAZOS: FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS.
2. ANTESALTO	
3. FONDO	
4. APOYO	-GIRO DE 180°.  2º APOYO (90°) 1º APOYO (90°)
5. RECEPCIÓN	<b>PARA EL FLIC-FLAC:</b> MÁS FLEXIÓN DESDE UN VUELO MÁS ALTO Y CORTO. <b>PARA EL MORTAL ATRÁS:</b> MAS APASADO A LA VERTICAL.VUELO MÁS LARGO Y RASANTE.

**ERRORES**

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

**AYUDAS**

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

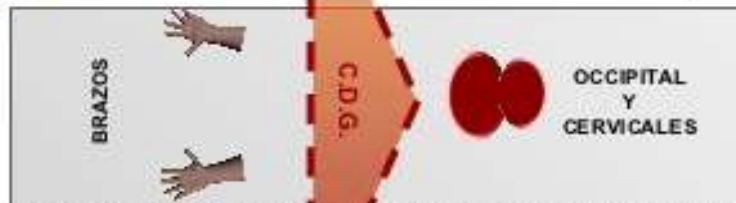
**ENLACES**

- ✓ FLIC-FLAC.
- ✓ MORTAL ATRÁS.

# El Equilibrio de nuca



## ✓ LA BASE DE SUSTENTACIÓN



• LA BASE DE SUSTENTACIÓN ESTÁ FORMADA POR BRAZOS, NUCA (CERVICALES) Y CABEZA (OCCIPITAL).

## ➔ AYUDAS

- POR DETRÁS DEL EJECUTANTE:
  - ➔ SUJETARLE LOS PIES Y TIRAR DE ELLOS HACIA ARRIBA.