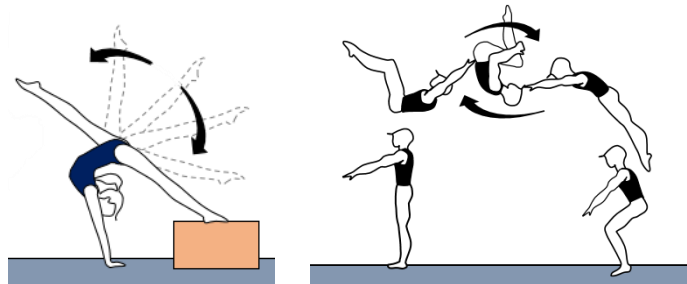


Metodología de la Gimnasia Artística

Dirigido a los JDEP



Aparato Suelo

2019

Tito Rolando Montaña Rivera

Ministerio de Deportes

Cristhian P. Cardozo Huanca

Viceministro de Formación Deportiva

Carla Zaida Zambrana Buitron

Directora del Deporte Formativo y Estudiantil

ELABORACIÓN DE TEXTO PRIMERA VERSIÓN GESTIÓN 2019

Raúl Eduardo Siñani Arias

Técnico en Gestión de Iniciación Deportiva



MINISTERIO DE
DEPORTES
ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

INDICE

INTRODUCCIÓN

LA GIMNASIA ARTÍSTICA.....	1	Pag.
ELEMENTOS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA.....	3	Pag.
ROLO ADELANTE AGRUPADO	5	Pag.
ROLO ATRAS AGRUPADO.....	8	Pag.
PARA DE MANOS.....	10	Pag.
MEDIA LUNA O RUEDA.....	13	Pag.
RONDÓN.....	17	Pag.
ARCO HACIA ADELANTE	20	Pag.
ARCO HACIA ATRÁS.....	24	Pag.
MORTERO O VUELTA DE MANOS.....	28	Pag.
VARIABLE (MORTERO A DOS PIES)		
FLIC-FLAC.....	33	Pag.
SALTO MORTAL ADELANTE.....	36	Pag.
MORTAL ATRÁS.....	39	Pag.
GLOSARIO.....	41	Pag.
BIBLIOGRAFÍA.....	44	Pag.

INTRODUCCIÓN

La gimnasia artística es uno de los deportes que como muchos otros, su iniciación se realiza en edades tempranas por lo cual es muy importante realizar el correcto aprendizaje de los diferentes elementos técnicos y de un desarrollo metodológico de los elementos técnicos, proceso que coadyuva a la prevención de lesiones y a un buen aprendizaje creando una correcta huella motora en las y los gimnastas en edades tempranas, por lo cual los pasos metodológicos que se deben seguir deberán estar constituidos con un aumento progresivo y acorde a la edad de cada niño, cumpliendo con el proceso de enseñanza aprendizaje y teniendo en cuenta la sistematización de para la adquisición de la técnica de los elementos básicos tanto para la rama masculina como para la femenina teniendo en cuenta sus diferencias y sus similitudes.

Es por eso que el siguiente Manual de Iniciación Deportiva en la gimnasia artística está dirigido a la Metodología de los elementos técnicos básicos del aparato de suelo (manos libres), los cuales podrán ayudar a los Entrenadores para la enseñanza de la gimnasia artística así también se espera que este sea un material de apoyo para los docentes y profesores de educación física en las diferentes unidades educativas que participan en los Juegos Plurinacionales "Presidente Evo Morales" dándoles así un material en el cual, el plantel docente se pueda apoyar orientando así a la iniciación deportiva en la gimnasia artística masculina y femenina.

La Gimnasia Artística

LA GIMNASIA ARTÍSTICA

La gimnasia artística es uno de los deportes en los cuales se trabaja desarrollando destrezas, habilidades básicas y capacidades desde muy temprana edad, los diferentes ejercicios y elementos característicos de este deporte están dirigidos a un amplio grupo muscular el cual puede estar dirigido tanto para el tren superior como el tren inferior, así también una característica de este deporte es la plasticidad y la flexibilidad que demuestran los deportistas al ejecutar los ejercicios mostrando una gran combinación entre tono muscular flexibilidad y elegancia. Los ejercicios gimnásticos o elementos gimnásticos tienen como objetivo fundamental la correcta ejecución y la perfección de los mismos al momento de su presentación, la cual es expresada en una rutina que es nada más que es la sucesión de varios elementos gimnásticos, dicha rutina deberá cumplir con los parámetros y exigencias de la Federación Internacional de Gimnasia la cual posee un código de puntuación específico para cada rama sea esta la gimnasia artística femenina o la gimnasia artística masculina, en donde se expresa el valor o la puntuación de cada elementos en dependencia el grado de complejidad o de dificultad que conlleva el realizarlos y estos están expresados con un valor numérico (0.10, 0.20, 0.30, 0.40, 0.50, 0.60 y 0,70) y a su vez con letras que pueden ir desde “A” incrementando su valor hasta la letra “G” sucesivamente el documento que rige el deporte de la gimnasia es el código de puntuación el cual es corregido y analizado por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).

La FIG aparte de guiar y dirigir el deporte, también guía a los jueces, atletas y entrenadores para la regularización del comportamiento, guía la forma de calificación de las rutinas, orientando en la creación y composición por parte de los entrenadores y gimnastas las cuales son evaluadas por dos jueces estando esto divididos en dos paneles, panel “D” que es el panel de dificultad que muestran los atletas y el panel “E” que determina la ejecución con que son presentados estos elementos.

La gimnasia artística se divide en:

- ❖ Gimnasia artística femenina compuesta por cuatro aparatos entre los cuales están salto de caballo (actualmente mesa de salto por la forma que este posee), barras asimétricas, viga de equilibrio y ejercicios en manos libres o suelo. La diferencia fundamental en el aparato de suelo es que la rutina de las mujeres se realizan con acompañamiento musical y en la gimnasia artística masculina es sin música.
- ❖ Gimnasia artística masculina en la cual están los aparatos de manos libre o suelo, caballo con arzones, anillas, mesa de salto, barras paralelas y barra fija.

La gimnasia artística es un deporte donde el/la gimnasta parece volar en los aires al momento de realizar su rutinas en los diferentes aparatos, rompiendo las leyes de la gravedad y dando una sencillez de sus ejercicios.

Elementos de la Gimnasia Artística

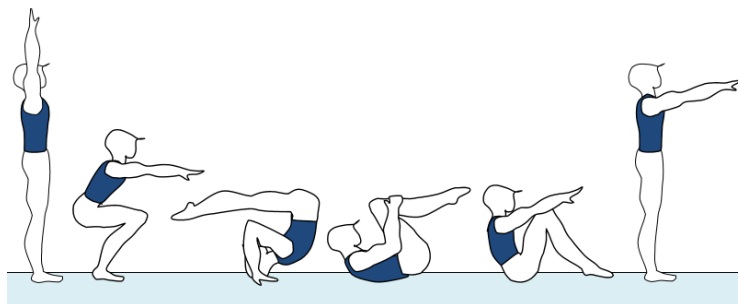
ELEMENTOS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA.

El siguiente libro está dirigido a los elementos gimnásticos básicos de este deporte, del aparato de suelo que puedan ayudar a los entrenadores, profesores e instructores a la iniciación y práctica de este deporte, así también la metodología que muestra el siguiente libro está dirigida para el aparato de suelo y se espera que sea la base para posteriormente la realización de otros elementos gimnásticos, así también pudiendo ser utilizada para colegios tanto para gimnastas de la rama masculina como de la femenina, mostrando algunos sistemas de preparación física que podrán ayudar al aprendizaje y la correcta formación de los futuros gimnastas.

La gimnasia artística es uno de los deportes en donde los elementos técnicos tienen una gran variabilidad de movimientos incluyendo diferentes partes y segmentos musculares de todo el cuerpo, así también se puede notar que se usa al momento de realizarlos una gran flexibilidad por parte de los y las gimnastas realizando movimientos que desafían la gravedad dando una impresión de elegancia, los elementos técnicos como ya se mencionó tienen una gran gama de variabilidad no obstante los propuestos en este libro son para el proceso de iniciación deportiva en el aparato de Suelo su técnica y metodología así como sus errores más comunes los cuales pueden perjudicar o limitar el proceso de aprendizaje de los y las gimnastas.

Los elementos gimnásticos los cuales se tocarán en este libro serán: Rolo adelante, rolo atrás, parada de manos, media luna o rueda, rondón, arco adelante, arco atrás, mortero o vuelta de manos, flic flac, mortal adelante y mortal atrás.

ROLO ADELANTE AGRUPADO



DESCRIPCIÓN:

P.I. Parado firme con brazos elevados, poner brazos adelante-medio, realizar media cuclilla inmediatamente poner las manos al suelo y juntar el mentón al pecho, la espalda redondeada, colocar la nuca al suelo elevando la cadera y mantener la postura agrupada para generar una máxima cantidad de movimiento angular rodando sobre la espalda, hasta que los pies toquen el suelo inmediatamente incorporarse a la posición de parado firme con brazos adelante-medio. Aspectos fundamentales de la técnica.

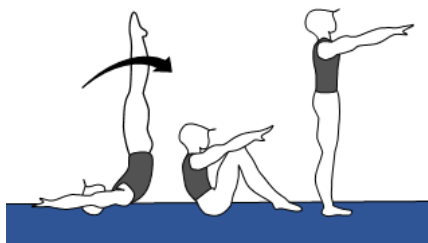
1. La cuclilla debe realizarse con tención tónica.
2. Antes de realizar la rodar pegar mentón al pecho.
3. Empujar con las piernas el cuerpo para realizar la rodada, buscando generar una máxima cantidad de movimiento angular.
4. Al momento de la rodada en cuerpo deberá mantener la forma redondeada. Para acelerar la rotación.
5. Cuando llegan los pies al suelo después de la rodada llevar los hombros con fuerza hacia delante.

Para el éxito de la metodología hacen falta los siguientes ejercicios que ayudan a preparar las condiciones del o la gimnasta en la enseñanza del **rolo adelante**, estos son:

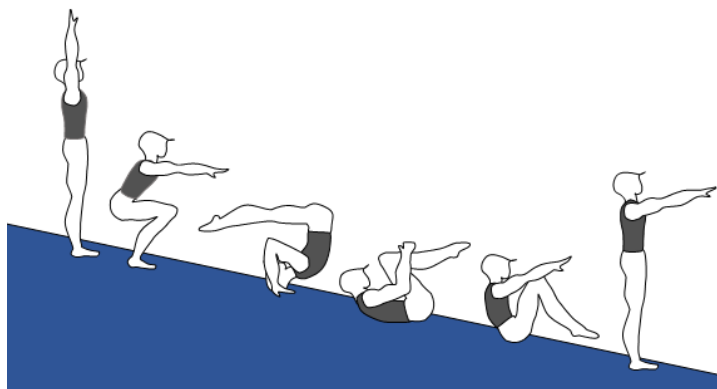
- Acostado de espalda con piernas flexionadas realizar abdominales de tronco con brazos en pecho.
- Acostado de espalda con piernas flexionadas realizar balancines agrupados agarrando las rodillas.
- Realizar cuclilla profunda con las DOS piernas con brazos adelante-medio.
- Realizar cuclilla profunda con las UNA piernas con brazos adelante-medio.

METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE DEL ROLO ADELANTE.

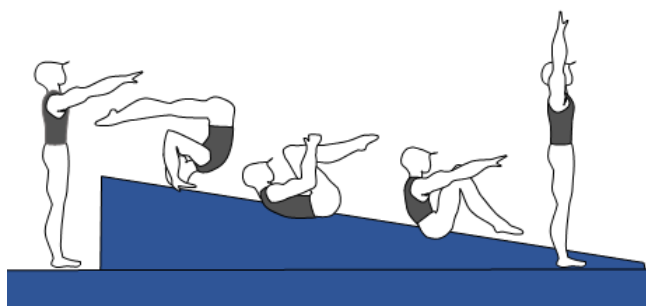
Realizar vela y pararse inmediatamente sin apoyar las manos.



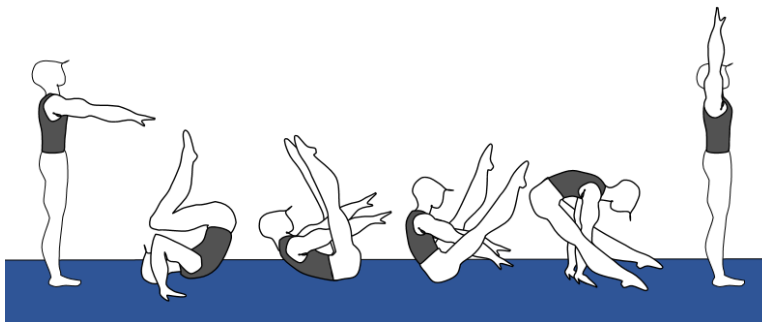
De la posición firme parado en parte más elevada realizar rolo adelante agrupado sobre el plano inclinado.



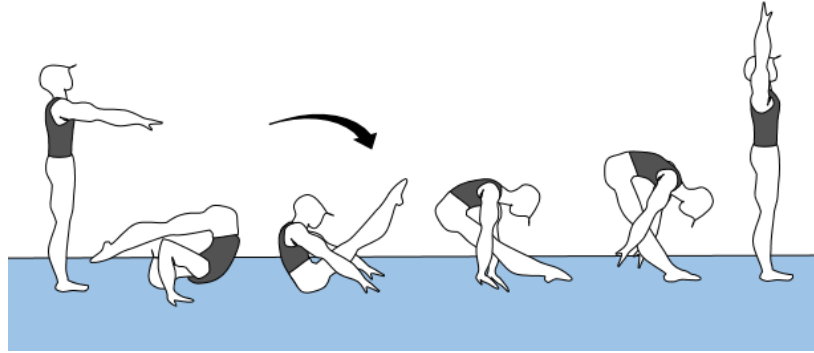
Realizar rolo adelante en plano inclinado, disminuyendo la inclinación.



Nota.- Los siguientes ejercicios ayudaran a la perfección del rolo adelante: Realizar rolo adelante agrupado en plano inclinado con piernas abiertas y rectas a la anchura de los hombros.



Realizar rolo adelante agrupado en plano inclinado con piernas juntas y rectas al final.

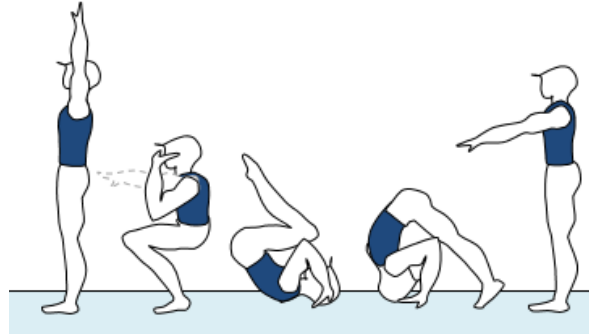


Realizar rolo adelante agrupado a nivel del piso de forma gruesa y de forma pulida.

Se debe cuidar que la gimnasita no cometa las siguientes fallas en la metodología:

- Realizar cuclilla con cuerpo relajado
- Al momento de apoyar las manos levantar las mismas inmediatamente.
- No apoyarla nuca para realizar el rolo adelante, pasar directamente a la espada.
- No mantener la posición agrupada al momento de realizar la rodada.
- No llevar los hombros rápidamente adelante para facilitar la incorporación.

ROLO ATRAS AGRUPADO.



DESCRIPCIÓN:

P.I. Parado firme de espaldas con brazos elevados, llevar brazos adelante-medio, realizar cuclilla profunda hasta tocar los glúteos con los talones inmediatamente poner el mentón al pecho, al ir hacia atrás flexionar los brazos quedando las manos a la altura de las orejas en una posición redondeada, colocar los glúteos al suelo y rodar hacia atrás sin perder la posición agrupada, rodar sobre la espalda asegurando la velocidad angular, hasta que las manos toquen el suelo inmediatamente poner los pies al suelo para posteriormente incorporarse a la posición de parado firme con brazos adelante-medio.

Aspectos fundamentales de la técnica rolo atrás agrupado.

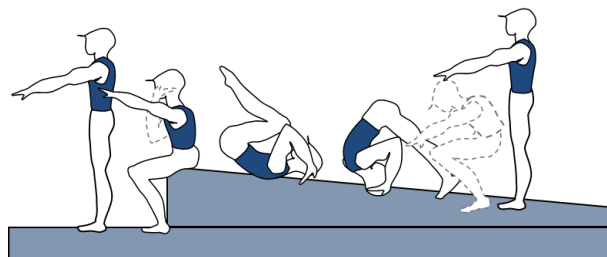
1. La cuclilla deberá realizarse de forma rígida realizando una tensión isométrica de las piernas y buscando desequilibrio del centro de gravedad hacia atrás.
2. Al empezar a rodar hacia atrás pegar el mentón al pecho en todo el rolo atrás.
3. Empujar el suelo con las manos para continuar la rotación y que el cuello no sufra sobre carga por el peso del gimnasta.
4. Al momento de la rodada el cuerpo deberá mantener la forma redondeada.
5. En la parte final del ejercicio pegar los pies lo más cerca posible hacia las manos para que estas empujen el suelo y se incorporarse lentamente.

Para el éxito de la metodología hacen falta los siguientes ejercicios que ayudan a preparar las condiciones del o la gimnasta en la enseñanza del **rolo atrás**, estos son:

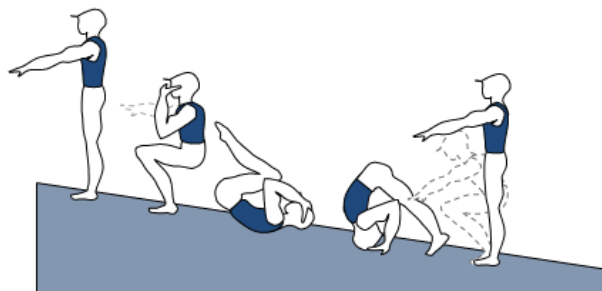
- Acostado de espalda con los brazos flexionados agarrando los tobillos del compañero realizar abdominales de piernas con rodillas flexionadas elevándola cadera.
- Acostado de espalda con piernas flexionadas realizar balancines agrupados con brazos flexionados a la altura de la cabeza con la muñeca en flexión dorsal.
- Realizar cuclilla profunda con las dos piernas, los brazos adelante-medio.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ROLO ATRÁS.

Realizar rolo atrás en plano inclinado pies en el suelo.



Realizar rolo atrás en plano inclinado parado desde la parte más elevada.

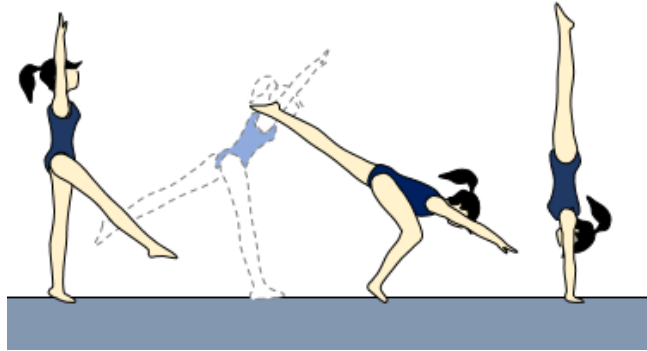


Realizar rolo atrás agrupado a nivel del piso de forma gruesa y/o ayuda por parte del profesor.
Realizar rolo atrás agrupado a nivel del piso de forma pulida.

Tener cuidado con las siguientes fallas de la técnica.

- Realizar cuclilla profunda con el cuerpo aflojo y sin tención isométrica.
- Al momento de ir hacia atrás para realizar el rolo atrás **despegar el mentón del pecho**.
- Al momento de rodar no poner las palmas de las manos en el suelo y a la altura de las orejas flexionadas y paralelas.
- Después de realizarla rodada no poner los pies al suelo y cerca de las manos. (Apoyar rodilla u otra parte del cuerpo)

PARA DE MANOS



DESCRIPCIÓN:

P.I. Parado firme con brazos elevados, dar un paso hacia delante realizar palanca hasta que las manos toquen el suelo para que sirva de base de sustentación con la pierna atrasada elevarla hasta la posición de invertida sobre las manos con el cuerpo totalmente recto, realizando una línea entre muñeca, hombros, cadera rodillas y pies, aguantar mínimamente dos segundos en la vertical buscando equilibrio estático y realizar descenso de igual forma que la subida.

Aspectos fundamentales de la parada de manos:

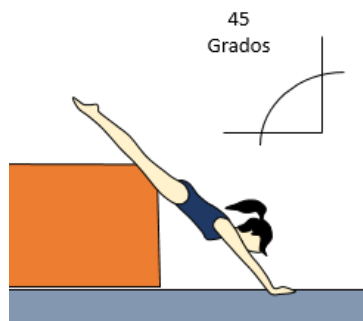
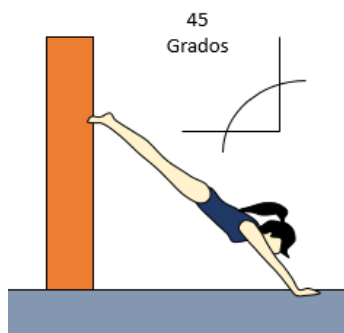
1. Se debe dar un paso largo antes de iniciar el ejercicio.
2. Mantener el cuerpo recto y en una línea entre manos, brazos, cadera, rodilla y pie.
3. Al momento de poner las manos al suelo estos deben empujar el piso hacia arriba.
4. Cabeza entre los hombros y vista dirigida hacia las manos.
5. Mantener cuerpo recto en la vertical formando una línea entre muñeca, hombro, cadera, rodillas y pies.
6. Mantener el equilibrio estático en la vertical mínimamente dos segundos, con cuerpo totalmente apretado.

Para el éxito de la metodología hacen falta los siguientes ejercicios que ayudan a preparar las condiciones del o la gimnasta en la enseñanza de la **parada de manos**, estos son:

- **Vela:** Acostado de espalda con los brazos extendidos al lado del cuerpo elevar los pies hasta quedar en apoyo sobre la parte superior de la espalda, también los brazos pueden estar al lado de las orejas extendidos.
- **Parada de cabeza:** desde la posición de rodillas apoyar las manos y la cabeza formando un triángulo entre este (cabeza mano derecha y esta mano izquierda), elevar despacio la cadera quedando el centro de gravedad sobre el apoyo, los pies a un principio deberán estar flexionados, para posteriormente extenderlos y aguantar la posición, buscando el equilibrio estático, para posteriormente bajar flexionando la cadera con los pies rectos hasta quedar en la posición de arrodillado.

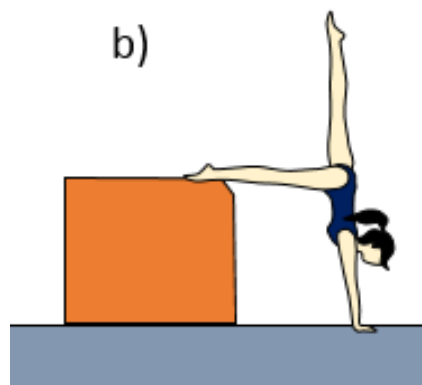
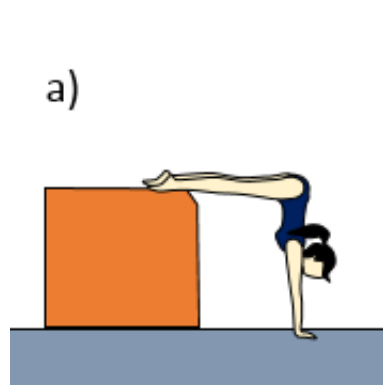
METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE DE LA PARADA DE MANOS

Realizar parada de manos con ángulo de 45 grados y estomago pies contra la pared y también muslos apoyados en una colchoneta.



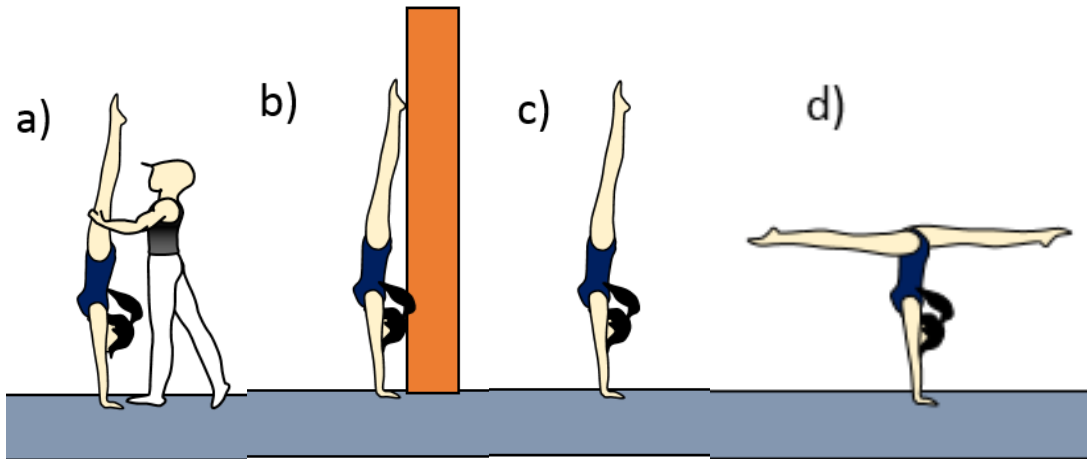
Realizar parada de manos con:

- La cadera flexionada y pies apoyados en el colchón a la altura de la cadera.
- Igual que el anterior pero con un solo pie y el otro elevado a la vertical.



Realizar parada de manos con:

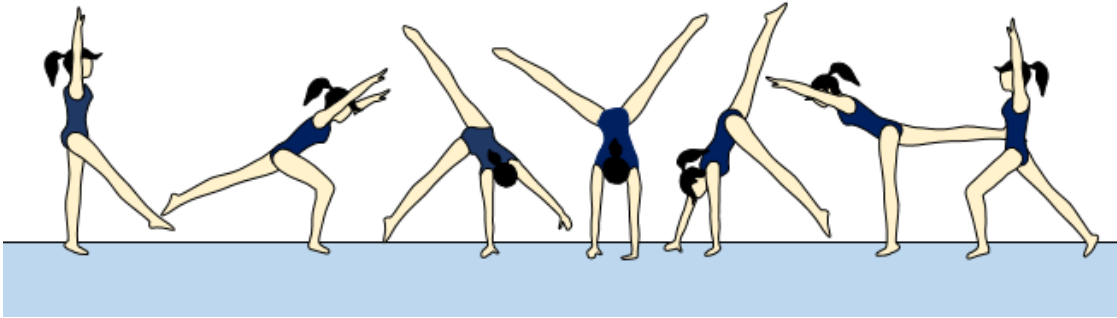
- La con la ayuda de un compañero.
- La espalda hacia la pared.
- En el suelo sin ayuda.
- Con Split



Tener cuidado con las siguientes fallas de la técnica.

- Poner el pie demasiado cerca al cuerpo haciendo que el centro de gravedad se salga de la base de sustentación.
- No mantener la posición de palanca para subir a la vertical.
- No ver las manos en la vertical, meter o sacar la cabeza pronunciadamente.
- No realizar el empuje de hombros en la vertical.
- No mantener el cuerpo con fuerza isométrica de los diferentes segmentos corporales cuando este en la vertical.
- Sacar realizar una línea entre las manos, hombro, cadera, rodilla y punta de pies.

MEDIA LUNA O RUEDA



DESCRIPCIÓN:

P.I. Desde la posición parado con brazos arriba, dar un paso adelante bajar el pecho y elevar la pierna manteniendo el cuerpo en posición de palanca, extendiendo la pierna de base para dar una fuerza de traslación y de rotación, inmediatamente realizar un cuarto de giro con el troco y apoyar la misma mano del pie adelantado y posteriormente la otra mano pasando el peso del cuerpo en el apoyo de manos invertido, vista en medio de las manos y con las piernas abiertas, siguiendo el movimiento bajar el pie realizando un cuarto de giro y empujando los brazos para incorporar el cuerpo a la posición parado con pies en forma de paso. Durante todo el movimiento se deberá mantener una correcta alineación de los segmentos corporales

Nota.- Es mejor comenzar con un brazo arriba y el otro adelante-medio siendo el mismo del pie adelantado.

Aspectos fundamentales de la técnica para la media luna:

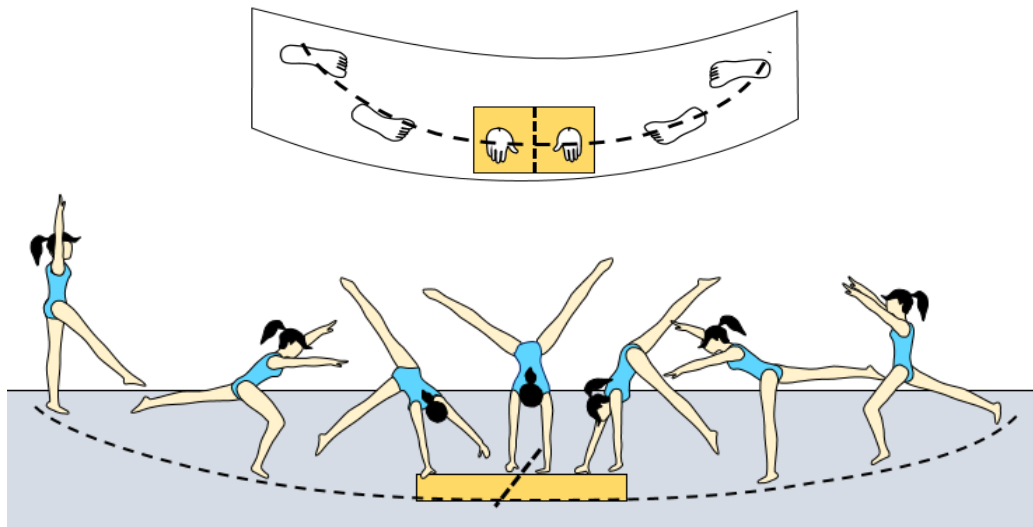
- Realizar el cuarto de giro al momento de pasar la horizontal con la acción de palanca
- Poner alternadamente las manos. (Una por una)
- La cabeza y la vista siempre entre las manos.
- La posición de las manos para iniciantes siempre deberá ser paralelas dirigidas al lado del primer pie. (Variable en forma de "T" facilita el cuarto de giro)
- Para incorporarse realizar empuje de los brazos.

Para el éxito de la metodología hacen falta los siguientes ejercicios que ayudan a preparar las condiciones del o la gimnasta en la enseñanza de **la media luna**, estos son:

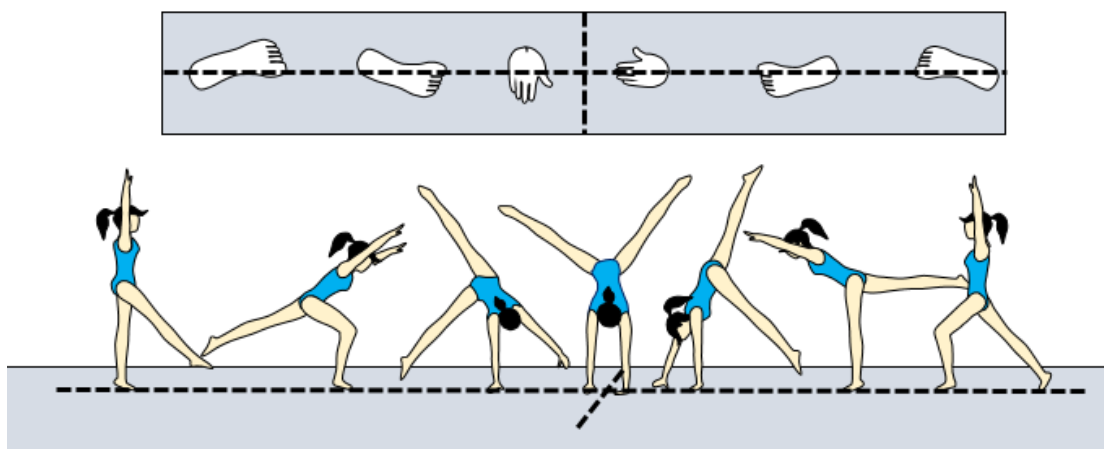
- Parada de manos espalda contra la pared.
- Parada de manos estomago contrala pared.
- Igual que los anteriores variando la forma de las piernas (pies abiertos).

METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE DE LA MEDIA LUNA

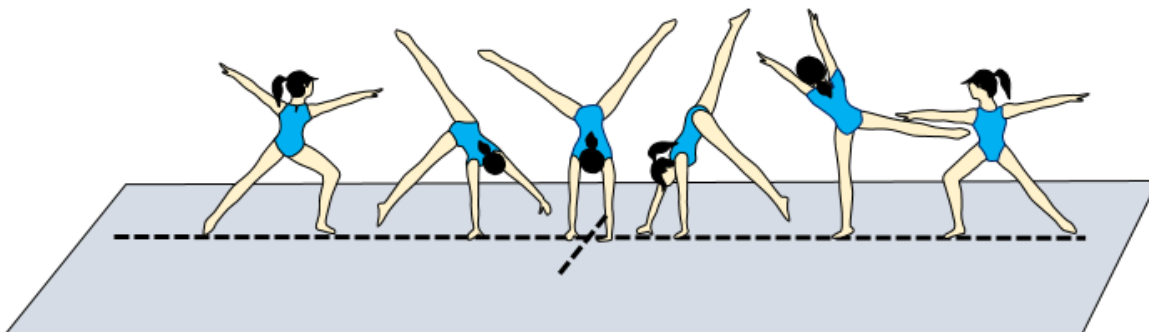
Realizar media luna manos sobre una altura.



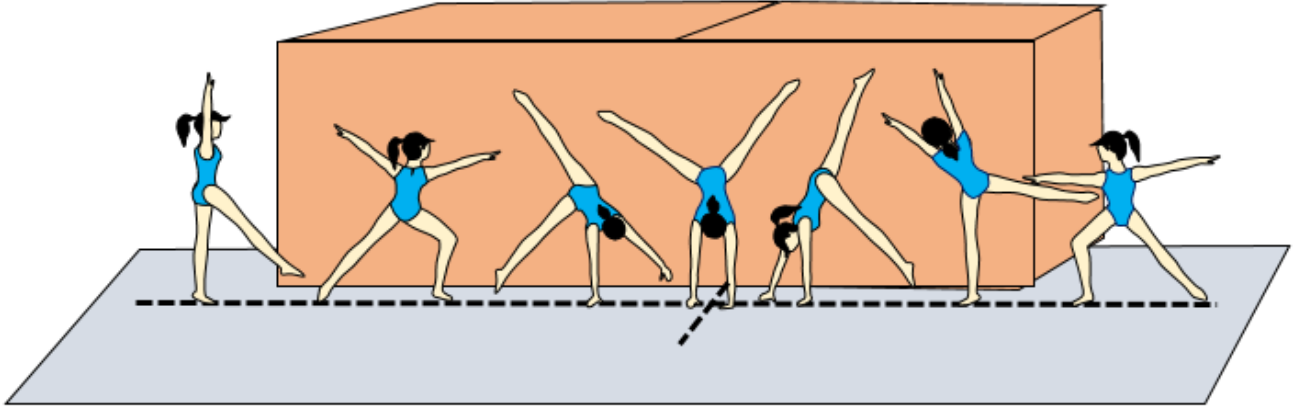
Realizar media luna manos sobre las señales en el piso.



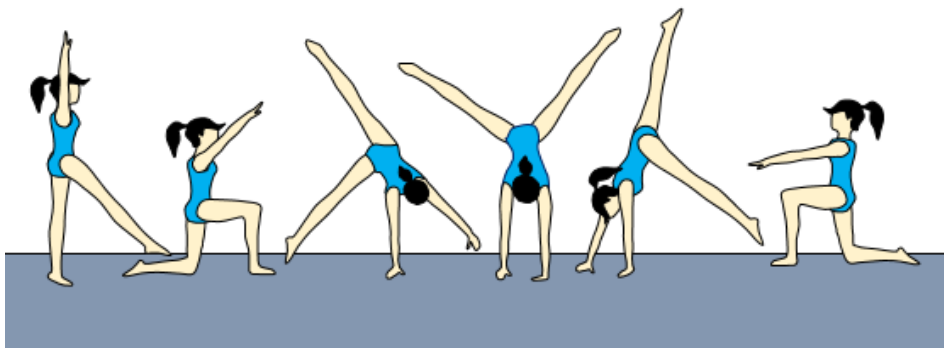
Realizar media luna con el cuerpo totalmente lateral.



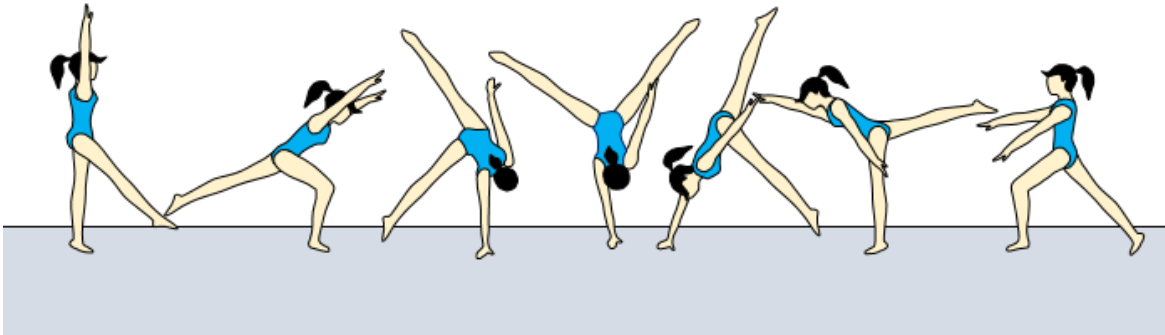
Realizar la media luna con el cuerpo totalmente lateral con uno o dos colchones pasando por medio de estos.



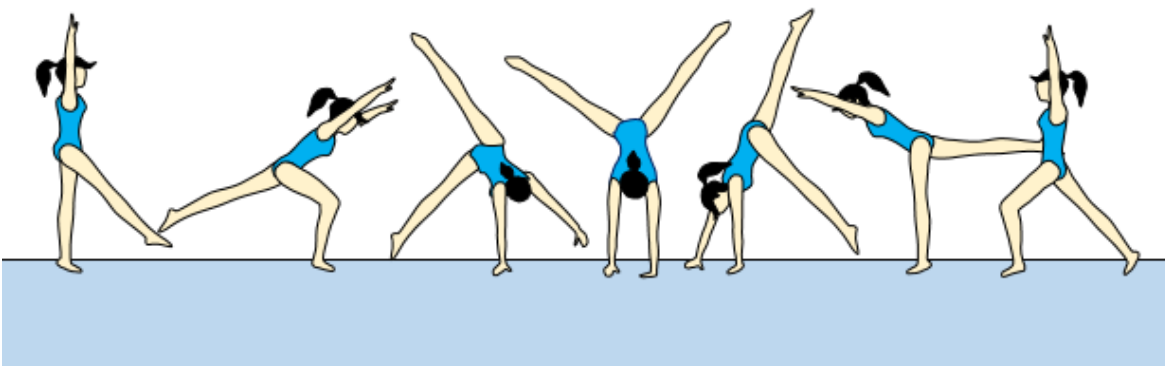
Realizar la media luna desde posición de rodillas hasta posición de rodillas.



Realizar media luna desde con una mano de apoyo.



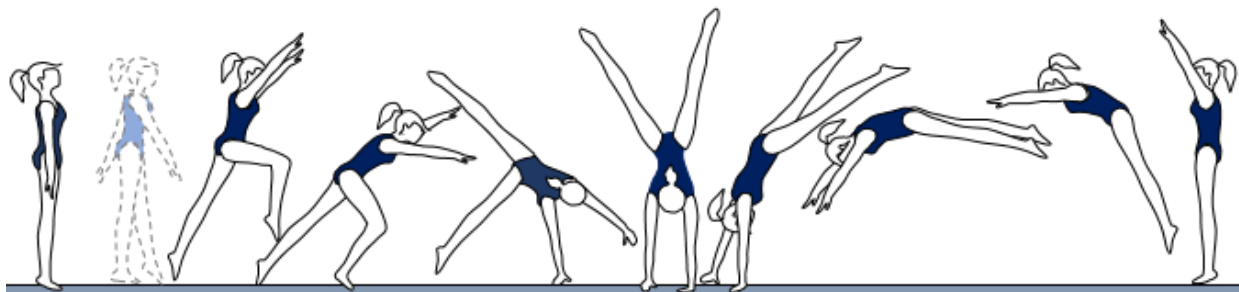
Realizar media luna de forma pulida.



Tener cuidado con las siguientes fallas de la técnica.

- Poner el pie cruzando la línea media del cuerpo
- Poner las manos juntas a la vez se tiene que poner alternadamente.
- No mantener la cabeza en medio de los brazos.
- No realizar la media luna en una línea recta.
- No empujas las manos del suelo para incorporarse.

RONDÓN



DESCRIPCIÓN:

P.I. Desde la posición parado realizar carrera ante salto bajar el pecho elevando el pie y realizar cuarto de giro e inmediatamente apoyar las manos intercaladamente en forma de "T" al realizar el contacto con el suelo se genera la fuerza de reacción, los pies se juntaran pasando la vertical y girando en el eje transversal para aterrizar con los dos pies manteniendo una posición ahuecada hasta que leguen los pies al suelo inmediatamente realizar un revote con los brazos arriba para aterrizar en semi-flexión de piernas.

Aspectos fundamentales de la técnica para el rondón

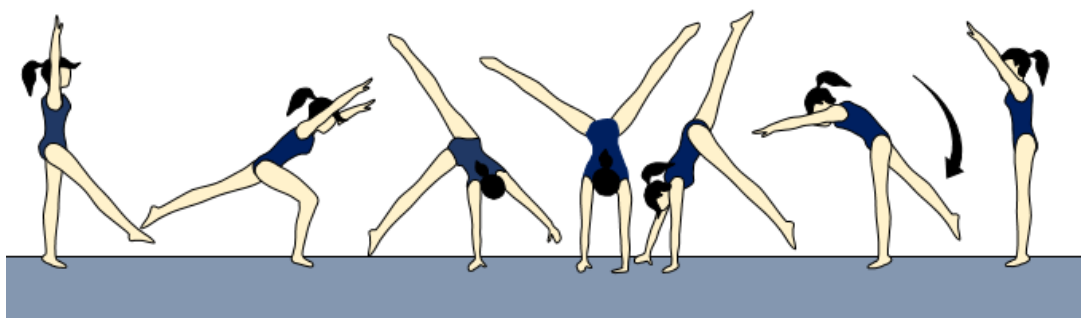
- Se debe realizar con energía.
- La vista se dirige a las manos sin sacar la cabeza de entre los hombros.
- La posición de manos debe ser en forma de "T" siendo la segunda la que se girara para adquirir esta forma.
- Realizar un rechazo desde los hombros para incorporar el cuerpo.
- Se tiene que mantener una posición ahuecada del cuerpo antes de realizar el aterrizaje.

Para el éxito de la metodología hacen falta los siguientes ejercicios que ayudan a preparar las condiciones del o la gimnasta en la enseñanza **del rondón**, estos son:

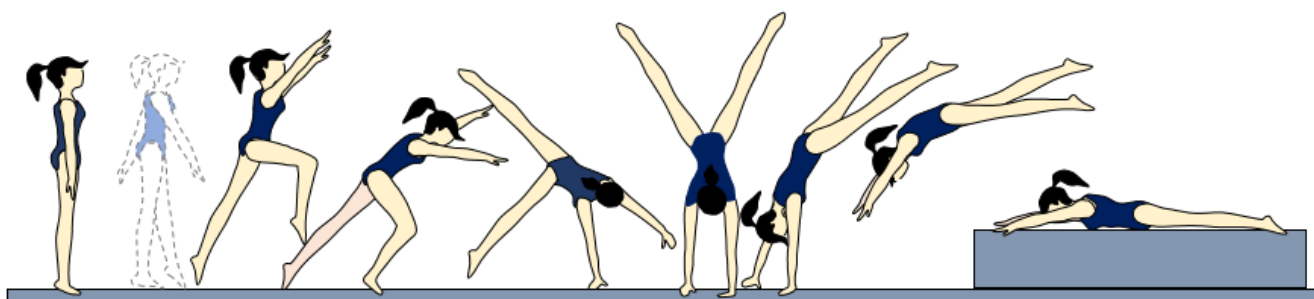
- Parada de manos espalda contra la pared.
- Parada de manos estomago contrala pared
- Igual que los anteriores variando la forma de las piernas (pies abiertos)

METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE PARA EL RONDÓN

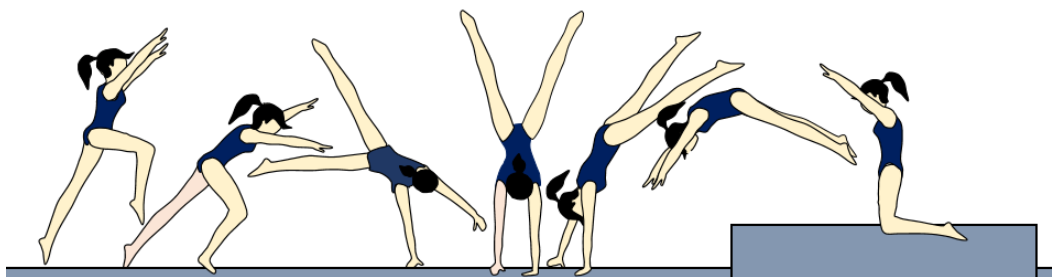
Realizar media luna a juntar los pies en la parte final sobre una línea.



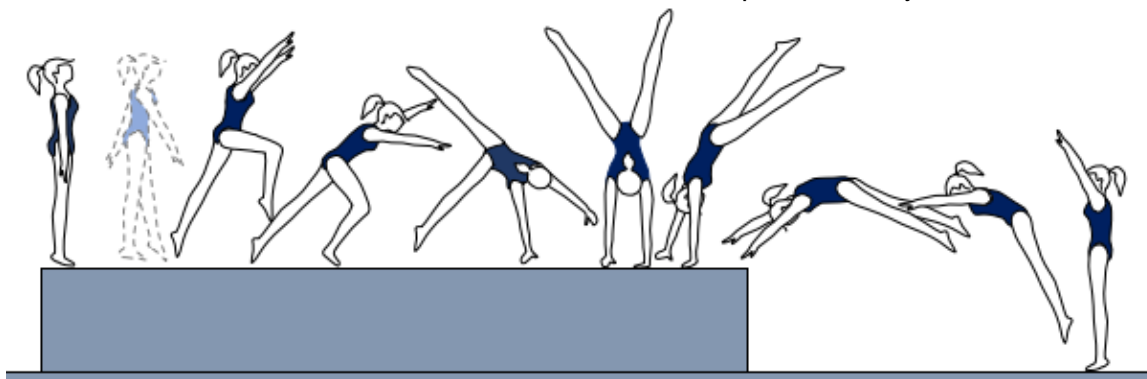
Realizar rondón a caer acostado de estómago sobre colchones.



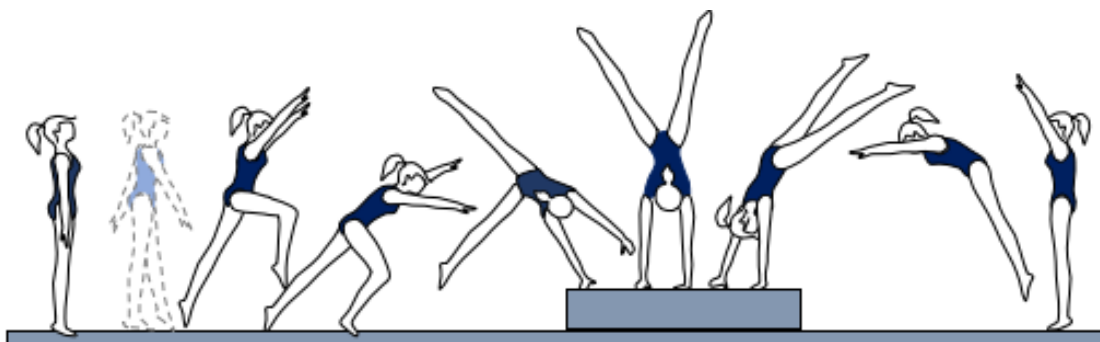
Realizar rondón con carrera impulso a caer de rodillas sobre un colchón con pecho ahuecado.



Realizar rondón desde una altura de 50 centímetros a caer parado debajo.



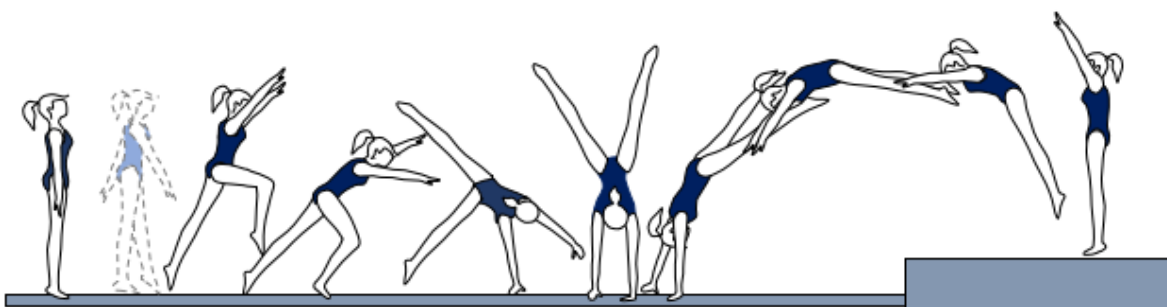
Realizar rondón con carrera y manos sobre una superficie.



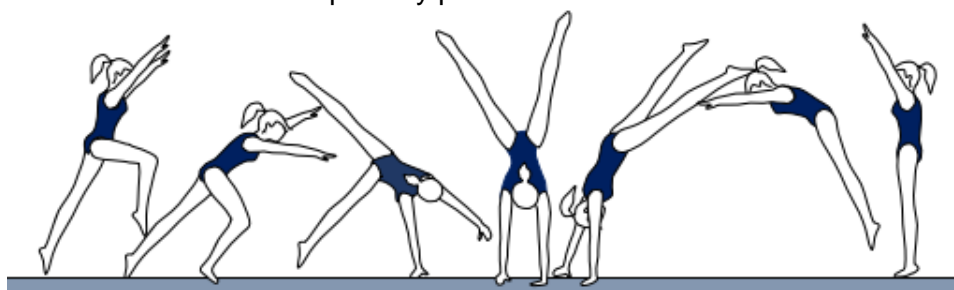
Realizar rondón pasando sobre un colchón, sin que el cuerpo lo toque.



Realizar rondón a caer a un colcho a altura de 20 centímetros.



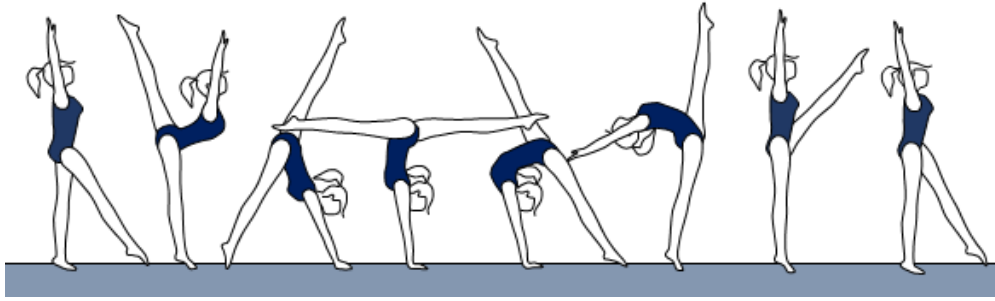
Realizar rondón de una forma semi pulida y pulida.



Tener cuidado con las siguientes fallas de la técnica.

- Poner el pie cruzado y no en línea recta
- Poner las dos manos a la vez.
- No formar la "T" con las manos.
- Sacar la cabeza y arquear en la vertical.
- Poner el pie cruzando la línea media del cuerpo.
- No realizar el rechazo de hombros para incorporar el cuerpo.

ARCO HACIA ADELANTE

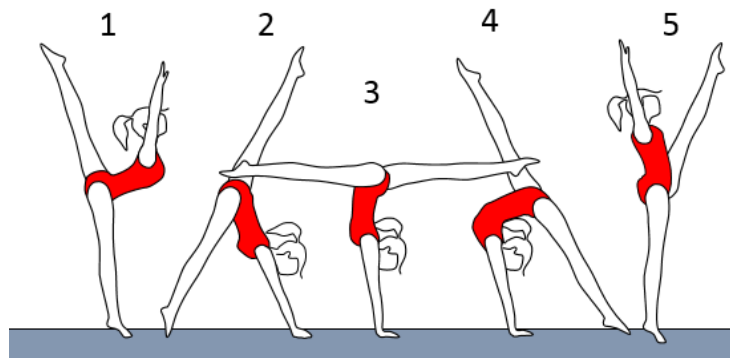


DESCRIPCIÓN:

P.I. Desde la posición de parado firme dar un paso hacia delante bajar el cuerpo como para realizar para de manos con pies abiertos en Split al momento de estar en la posición de invertida llevar los hombros al lado contrario del movimiento sacando de la posición vertical y realizando un arqueamiento del cuerpo (hombros y cadera), hasta que llegue la punta de pie al suelo, inmediatamente pasar el peso del cuerpo hacia el apoyo del pie llevando la cadera hacia adelante y manteniendo la posición en arco, el otro pie es elevado hasta que se incorpore el cuerpo.

Aspectos fundamentales de la técnica

- El ejercicio se debe realizar de forma lenta.
- En la vertical realizar arqueamiento desde el hombro con dirección opuesta al ejercicio, sin perder la vista de las manos.
- Mover el centro de gravedad o pasar el peso del cuerpo para realizar la incorporación.
- Realizar los cinco Split para una ejecución perfecta del arco adelante.



- Primer Split será en posición de parado con el pie el levantado
- Segundo Split será en la posición de aguja apoyando las manos al piso.
- Tercer Split será en la posición de parada con pies abiertos.
- Cuarto Split será al momento de realizar el puente con un solo pie.
- Quinto Split será al momento de la incorporación del cuerpo.

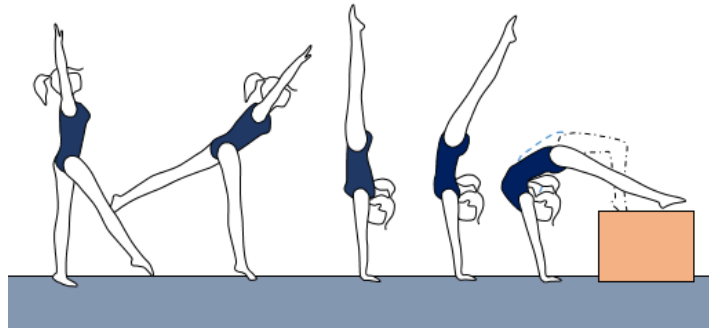
Para el éxito de la metodología hacen falta los siguientes ejercicios que ayudan a preparar las condiciones del o la gimnasta en la enseñanza del **Arco adelante**, estos son:

- Realizar correctamente la parada de manos.
- Realizar Split en el suelo con ambos pies.
- Realizar puente en el suelo con rodillas rectas.
- Realizar puente desde codos con rodillas rectas.
- Realizar balanceos en la posición de puente doblando y extendiendo las rodillas.
- Realizar elevación de piernas en la posición de puente.

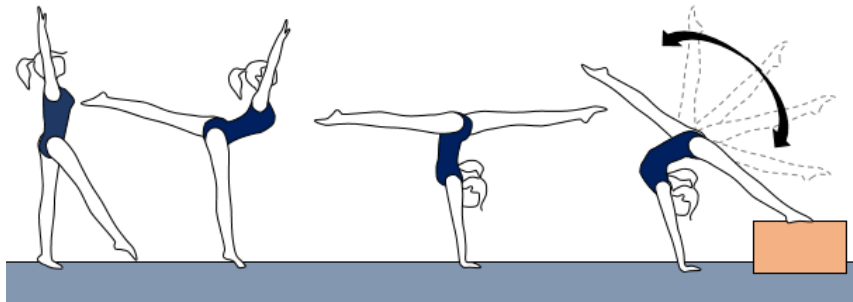
METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE PARA EL ARCO ADELANTE.

Realizar parada de manos a caída puente con los pies juntos a una altura igual o menos de la cadera.

Realizar parada de manos a caída puente con los pies juntos a una altura igual a la de los hombros.

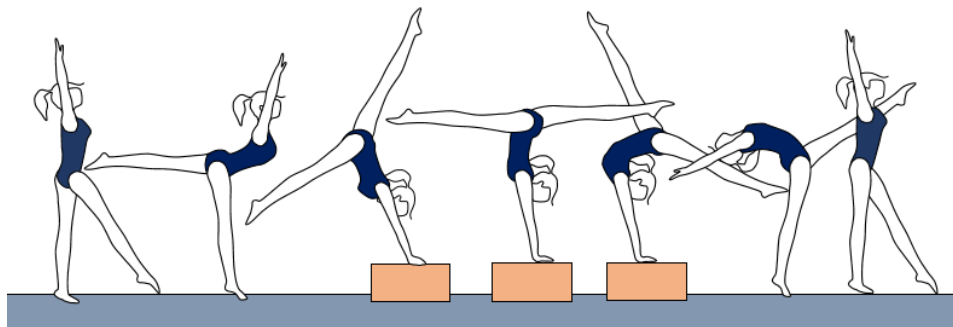


Realizar parada de manos a caída puente con los pies juntos a una altura igual a la de los codos. Igual que los tres anteriores pero con un solo pie y mostrando el Split.



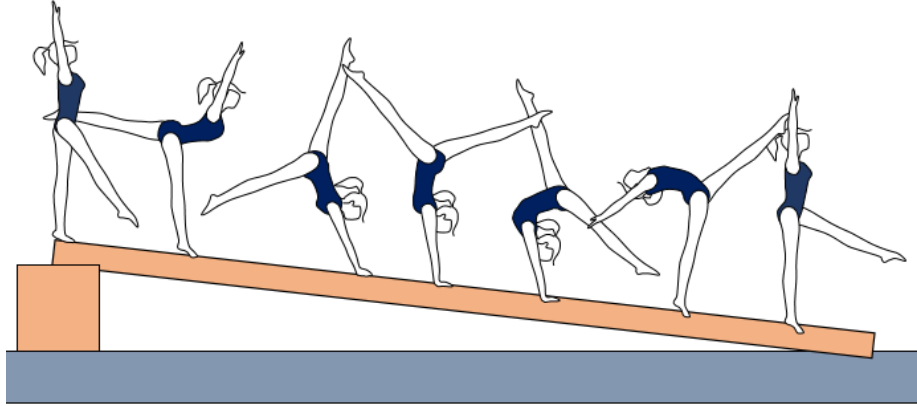
Realizar arco adelante con cuidado y ayuda, manos sobre una superficie de aproximadamente 15 centímetros.

Realizar arco adelante con cuidado y ayuda, manos sobre el suelo.

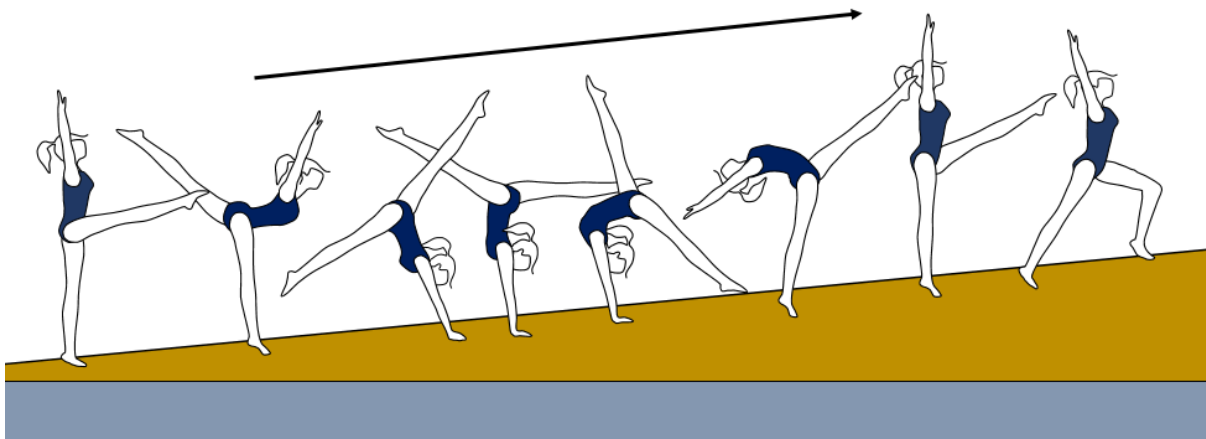


Realizar arco adelante manos sobre una superficie de aproximadamente 15 centímetros.

Realizar arco adelante en plano inclinado (descendente).



Realizar arco adelante en plano inclinado (ascendente).



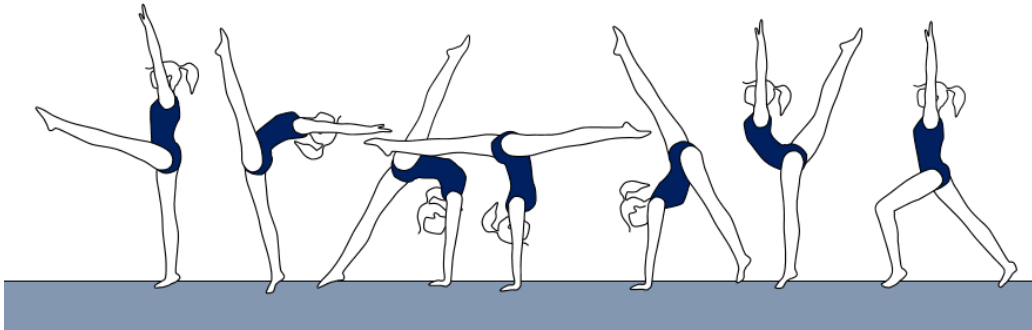
Realizar arco delante de forma gruesa a nivel del suelo.

Realizar arco delante de forma pulida a nivel del suelo.

Tener cuidado con las siguientes fallas de la técnica.

- Realizar el ejercicio solo con flexibilidad de espalda baja (el arco tiene que ser con flexibilidad de hombros y de toda la columna).
- No pasar el peso del cuerpo al lado contrario del movimiento.
- No dejar la cabeza entre las manos y viendo las mismas.
- No hacer la transferencia del peso para poder realizar la incorporación.
- No marcar los cinco Split.
- No realizar el ejercicio de forma lenta.

ARCO HACIA ATRÁS

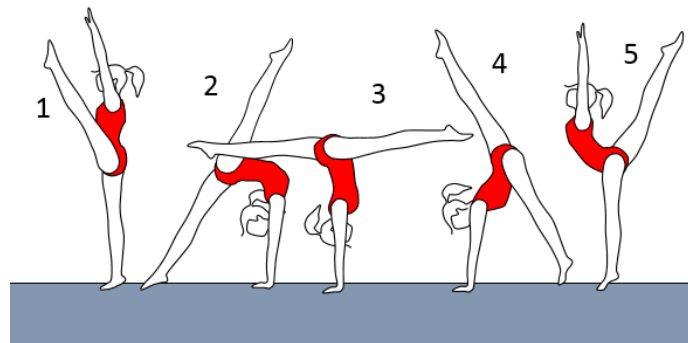


DESCRIPCIÓN:

P.I. Desde la posición de parado firme de espaldas con brazos elevados, cabeza vista al frente y marcando el Split bajar el cuerpo hacia atrás llevando la cadera hacia adelante hasta apoyar las manos al suelo, inmediatamente pasar el peso del cuerpo y elevar el cuerpo hasta la posición invertida con Split, posteriormente apoya el pie y empujar las manos a una posición de arabesca, para quedar en la posición final parado con brazos arriba.

Para el éxito de la metodología hacen falta los siguientes ejercicios que ayudan a preparar las condiciones del o la gimnasta en la enseñanza del **arco atrás**, estos son:

- El ejercicio se debe realizar de forma lenta.
- Al momento de iniciar el ejercicio de debe adelantar la cadera para iniciar el descenso lento.
- Mantener la cabeza en medio de los hombros.
- Cuando se está en el puente se debe pasar el peso del cuerpo para poder seguir el movimiento.
- En todo el elemento realizar los cinco Split para una ejecución perfecta del **arco atrás**.



1. Primer Split será en posición de parado con el pie el levado.
2. Segundo Split será en la posición de puente cuando lleguen las manos al suelo.
3. Tercer Split será en el apoyo invertido con Split.
4. Cuarto Split será al momento de poner el pie en el suelo, manos aun en el piso.

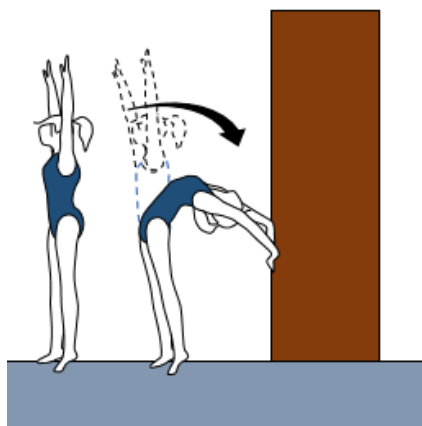
5. Quinto Split de la incorporación del cuerpo y manteniendo la posición de arabesca.

Para el éxito de la metodología hacen falta los siguientes ejercicios que ayudan a preparar las condiciones del o la gimnasta en la enseñanza **del arco atrás**, estos son:

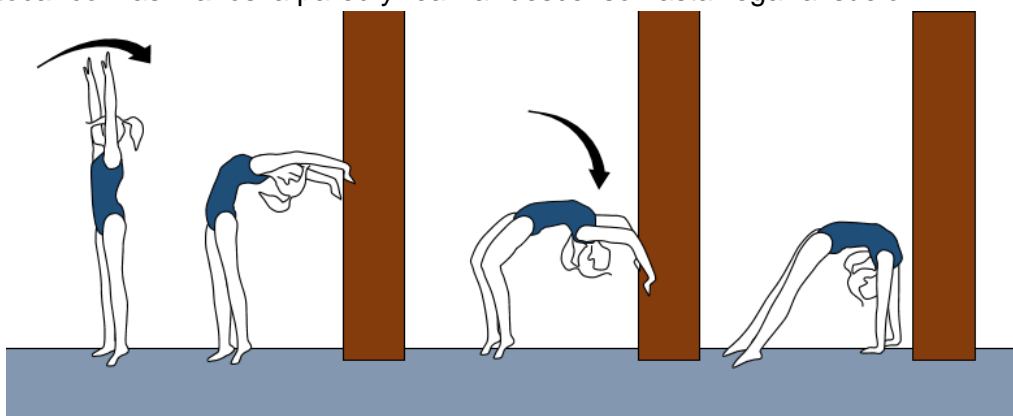
- Realizar Split en el suelo con ambos pies.
- Realizar correctamente la parada de manos y parada de manos con Split.
- Realizar caída a puente desde la posición de arrodillado.
- Realizar caída a puente de espalda contra la pared bajando por la misma.
- Realizar elevación de piernas en la posición de puente.

METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE PARA EL ARCO ATRÁS.

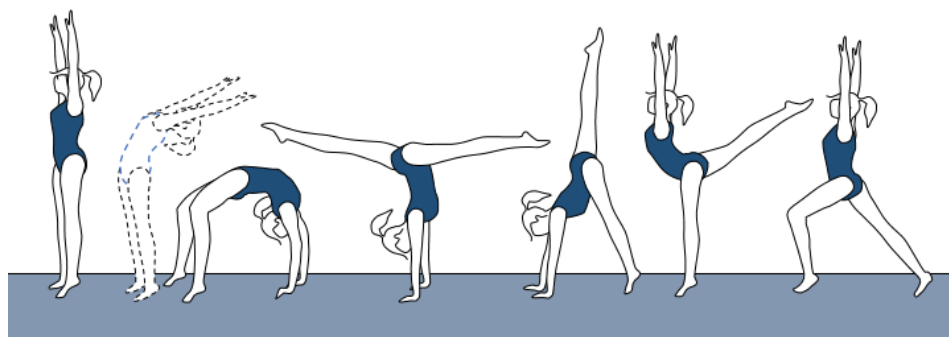
Parado firme con pies abiertos a la anchura de los hombros estando de espaldas la pared realizar caída a tocar con las manos a la pared he incorporarse a la misma posición inicial.



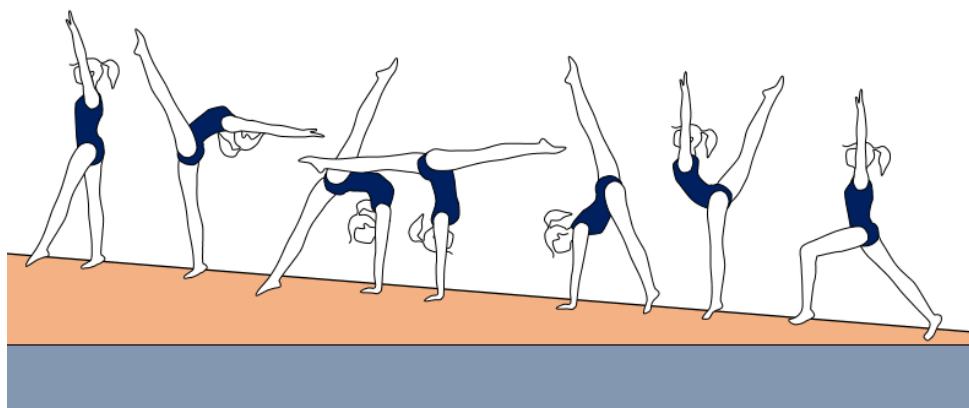
Parado firme con pies abiertos a la anchura de los hombros estando de espaldas la pared realizar caída a tocar con las manos la pared y realizar descenso hasta llegar al suelo.



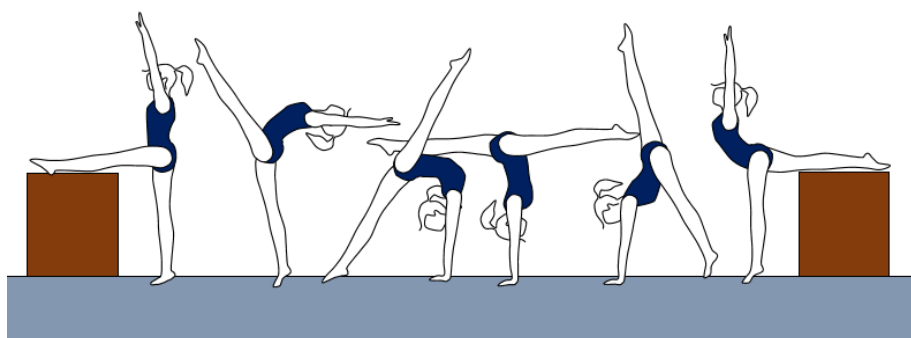
Parado firme con pies abiertos a la anchura de los hombros realizar caída atrás a puente, ejecutar patada a parada de manos con Split he incorporarse. (Mismo pie de la parada de manos)



Realizar arco atrás en plano inclinado teniendo en cuenta los cinco Split.



Parado firme con una pierna encima de un bloque a la altura de la cadera realizar arco atrás con ayuda y terminar con la pierna en otro bloque.

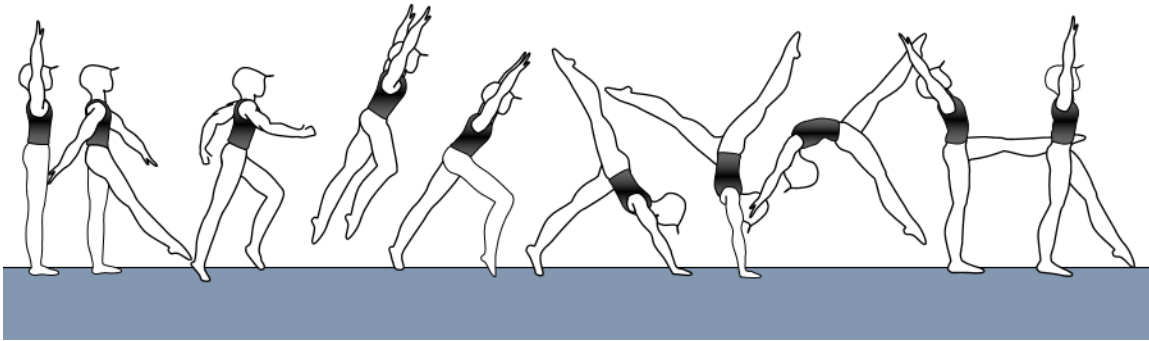


Realizar arco atrás teniendo en cuenta los cinco Split de forma pulida.

Tener cuidado con las siguientes fallas de la técnica.

- Sacar la cabeza para realizar el descenso hacia el arco atrás.
- No llevar adelante la cadera hacia adelante al bajar al puente.
- No marcar los cinco Split.
- No pasar el peso del cuerpo hacia el apoyo de manos.
- No realizar el ejercicio de forma lenta.

MORTERO O VUELTA DE MANOS

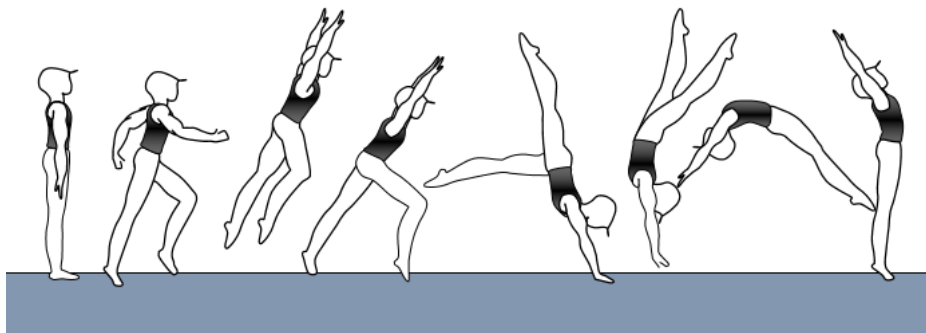


DESCRIPCIÓN:

Mortero a una pierna P.I. Desde la posición de parado realizar carrera y ante salto bajar el cuerpo con acción de palanca hasta poner las manos con la cabeza entre los hombros y la vista dirigida al medio de las mismas inmediatamente con la pierna posterior realizar elevación energética hasta pasar por el apoyo invertido con pies abiertos realizar rechazo o empuje del suelo desde el hombros arqueando el cuerpo hasta que el primer pie toque el suelo, dejando la cabeza en flexión dorsal con vista a las manos hasta que aterrice el otro pie y el cuerpo queda totalmente incorporado.

Variable (Mortero a dos pies)

Desde la posición de parado realizar carrera y ante salto bajar el cuerpo con acción de palanca hasta poner las manos con la cabeza entre los hombros y la vista dirigida al medio de las mismas inmediatamente con la pierna posterior realizar elevación energética hasta pasar por el apoyo invertido con pies abiertos realizar rechazo o empuje del suelo desde el hombros arqueando el cuerpo, **una vez pasado la vertical y antes de llegar al suelo juntar las piernas para llegar con los dos pies al suelo** dejando la cabeza en flexión dorsal con vista a las manos y el cuerpo queda en posición arqueada.



Aspectos fundamentales de la técnica

- Elevación energética de la pierna al inicio del ejercicio.

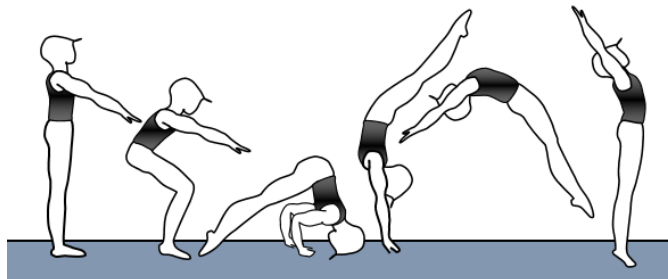
- Vista en las manos sin perder el alineamiento de los brazos y el tronco (orejas pegada a los hombros)
- Arqueamiento juntamente de todo el cuerpo.
- Realizar rechazo de hombros de forma enérgica para poder transmitir la energía al cuerpo.

Para el éxito de la metodología hacen falta los siguientes ejercicios que ayudan a preparar las condiciones del o la gimnasta en la enseñanza del **mortero o vuelta de manos**, estos son:

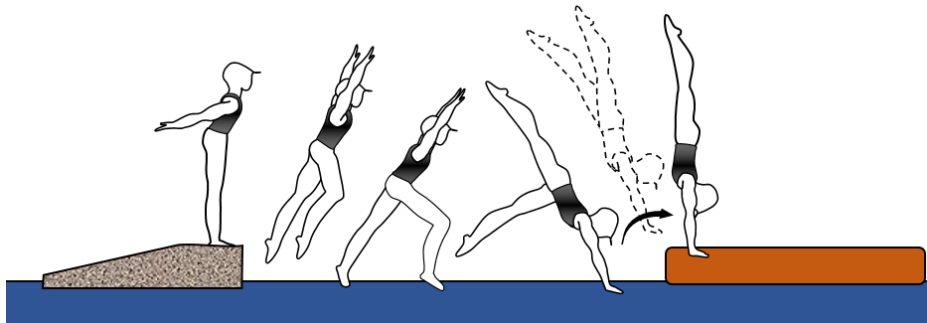
- Realizar ante salto de forma correcta.
- Realizar parada de manos, también con Split.
- Realizar arco adelante.

METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE PARA EL MORTERO O VUELTA DE MANOS

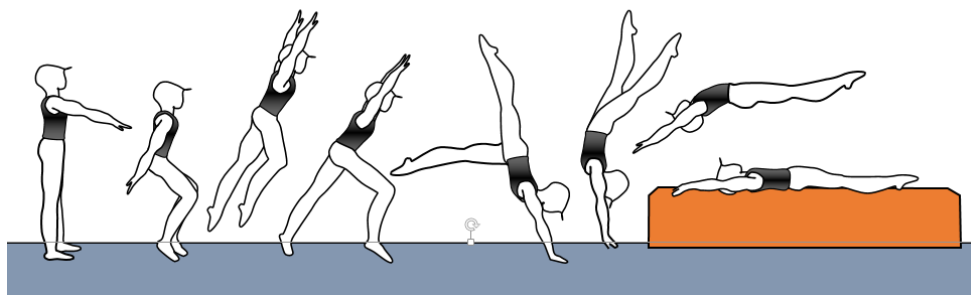
Realizar kip de cabeza (desde la posición de pie apoyar las manos y la cabeza en forma de un triángulo y con flexión de la cadera).



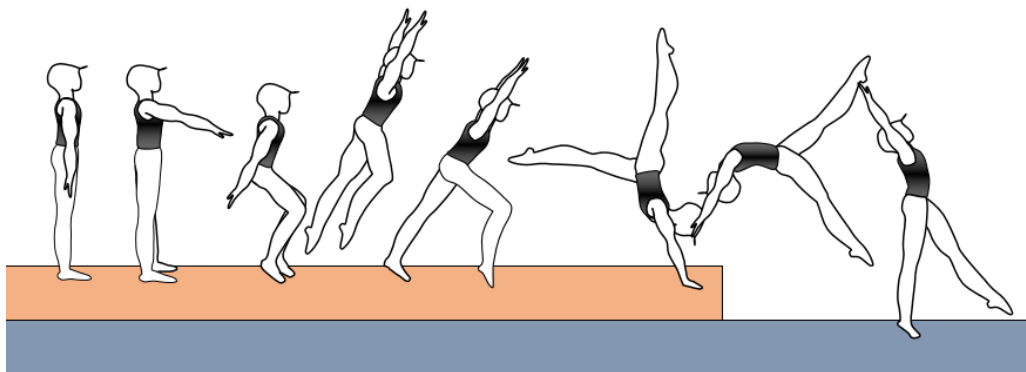
Realizar ante salto desde el roiter hacia parada de manos y con rechazo de brazos enérgicamente hacia un cojón y quedarse en la vertical.



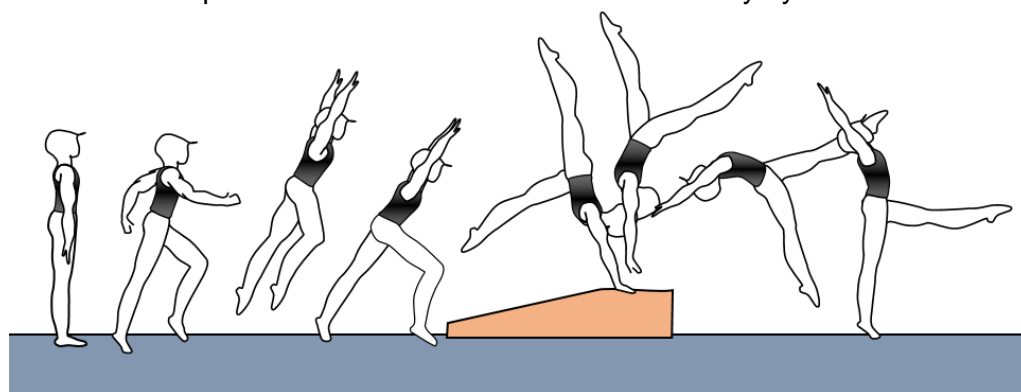
Realizar ante salto a para de manos a caerse de espalda sobre colchonetas (se busca rechazo desde el hombro).



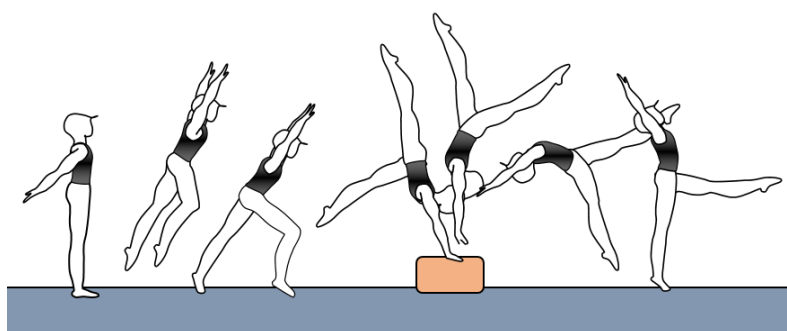
Realizar mortero desde altura de 30 centímetros a caer al suelo con cuidado y ayuda.



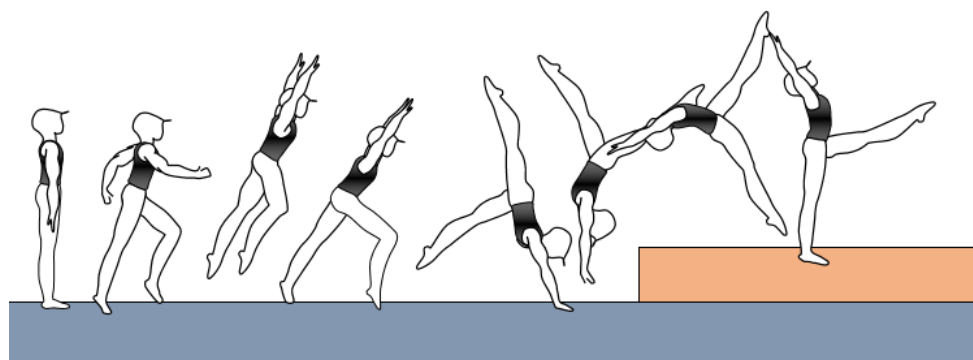
Realizar mortero a una pierna manos sobre el roiter con cuidado y ayuda.



Realizar mortero a una pierna manos sobre una colchoneta con cuidado y ayuda.



Realizar mortero a una pierna manos sobre el suelo y caer en la colchoneta puede realizarse con cuidado y ayuda.



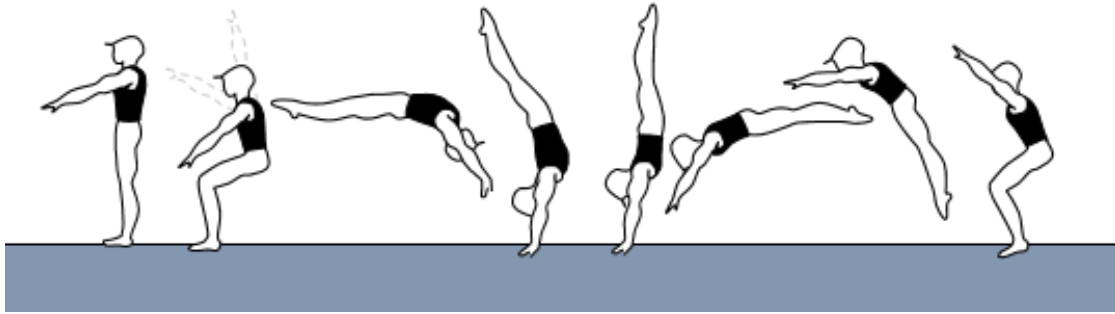
Realiza el mortero a una pierna de forma gruesa y de forma pulida en el suelo.

Nota.- La misma metodología se usara para realizar mortero a dos pies.

Tener cuidado con las siguientes fallas de la técnica.

- No ver las manos todo el tiempo.
- Realizar solo arqueamiento de espalda baja y no de hombros.
- No ejercer patada enérgica para realizar la inversión.
- No realizar el empuje desde el hombro.
- No terminar en la posición arqueada y con vista arriba.
- Aflojar el cuerpo al momento de la llegada o en todo el recorrido.

FLIC-FLAC



DESCRIPCIÓN:

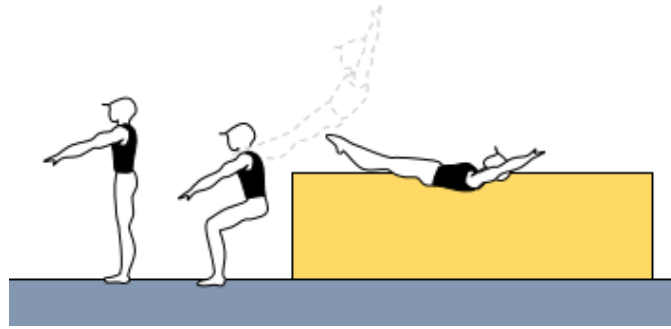
P.I. Desde la posición firme parado con brazos arriba-medio, flexionar las rodillas buscando el desequilibrio del cuerpo flexionar las pierna e impulsar los brazos mientras se extienden con energía las rodillas y la cadera dirigiendo el cuerpo sobre el eje transversal hacia atrás realizando inversión del cuerpo hasta quedar en la posición de invertida de manos con cuerpo ligeramente arqueado y en apoyo de manos, inmediatamente realizar courbeta con empuje de los brazos a quedar en posición de pie con piernas semi flexionadas.

Para el éxito de la metodología hacen falta los siguientes ejercicios que ayudan a preparar las condiciones del o la gimnasta en la enseñanza **del flic-flac**, estos son:

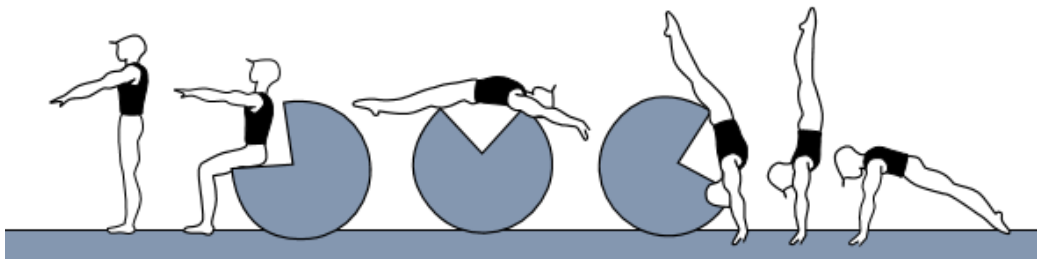
- Realizar cuclillas profunda uno y con dos piernas.
- Realizar parada de manos.
- Realizar courbeta.
- Realizar arco atrás.

METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE DEL FLIC-FLAC.

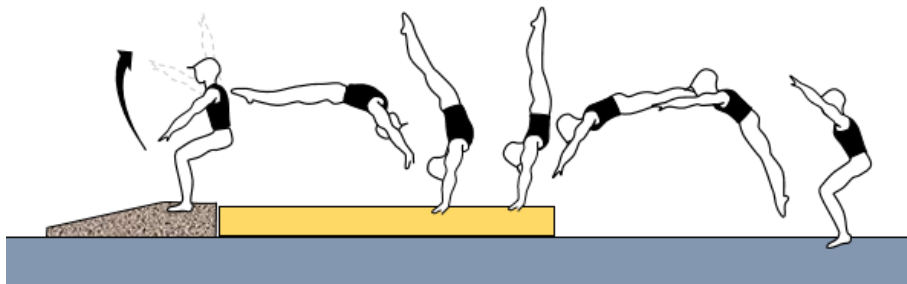
Realizar salto atrás a caer acostado de espalda sobre una pila de colchonetas.



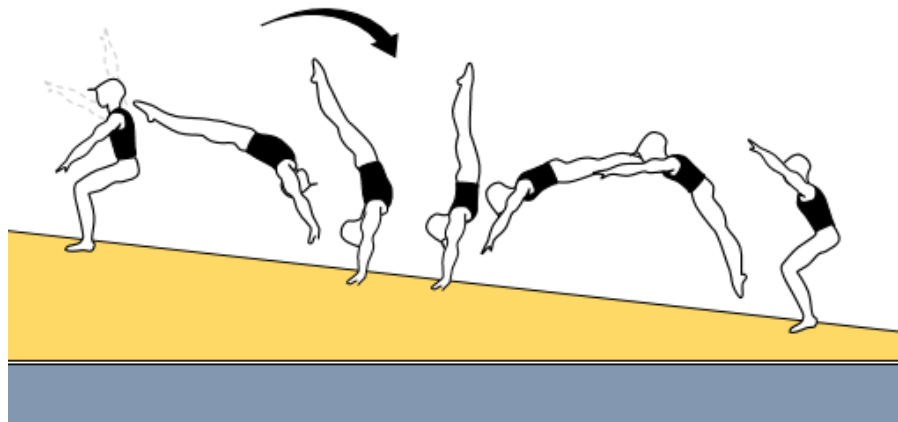
Realizar fic-flac sobre una rueda a quedar en posición mixto de brazos y manos.



Realizar flic-flac desde un roiter a apoyo mixto de brazos y manos.



Realizar flic-flac en plano inclinado descendente con y sin cuidado y ayuda.



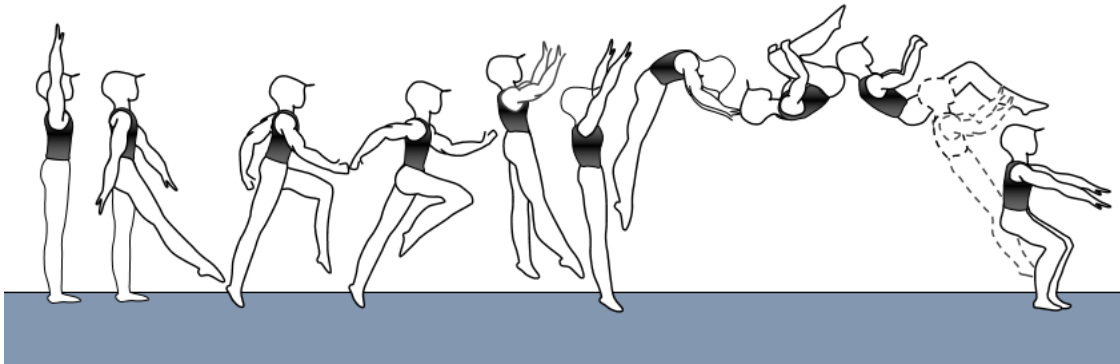
Realizar flic-flac en cama elástica.

Realizar flic-flac en plano inclinado ascendente.

Tener cuidado con las siguientes fallas de la técnica.

- No realizar el desequilibrio para empezar el flic flac.
- No extender completamente las piernas cadera y cuerpos para realizar el flic flac.
- Llevar las manos en supinación y no así en flexión dorsal de articulación de la muñeca.
- Tratar de dar el giro en el eje trasversal sacando la cabeza pronunciadamente.
- No realizar la courbeta de forma activa y rápida.
- No realizar el empuje de los brazo para la incorporación del cuerpo.

SALTO MORTAL ADELANTE



DESCRIPCIÓN:

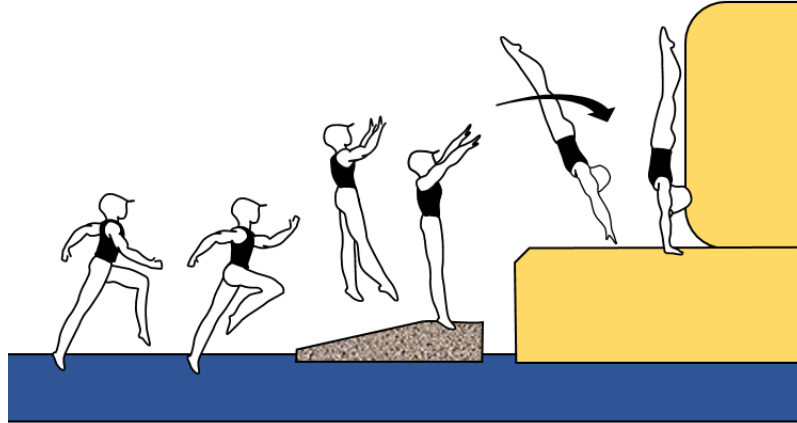
P.I. Después de una carrera corta saltar a juntar los pies y flexionar de piernas (pique y rebote sobre los pies juntos), cuerpo y brazos encorvado en corcha de "C", realizar el revote buscando altura y movimiento angular para que en el punto más alto el cuerpo se empiece a agruparse desde los brazos cabeza, tronco y rodillas buscando rotación activa del cuerpo y así poder completar la vuelta en el aire una vez terminado la vuelta en el aire se deberá proceder a la extensión del cuerpo viendo el suelo pero sin mover la cabeza y preparando la llegada la cual deberá ser de forma que amortigüe la velocidad y el impacto (apoyo primero de metatarso, talón, flexión de rodilla, flexión de la cadera, y leve flexión del tronco brazos) para terminar en una posición firme con brazos arriba.

Para el éxito de la metodología hacen falta los siguientes ejercicios que ayudan a preparar las condiciones del o la gimnasta en la enseñanza del **mortal adelante**, estos son:

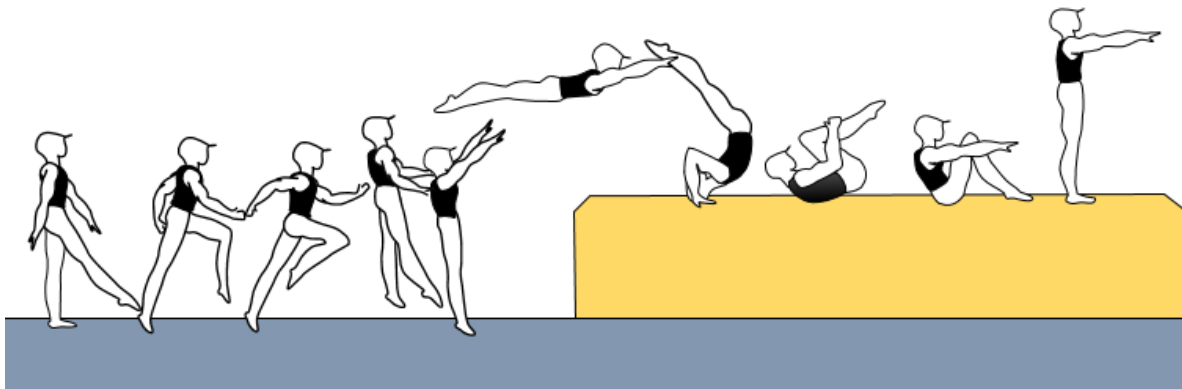
- Salto después de la carrera es largo y rasante.
- Realizar rebote con ambas piernas rectas, juntas y brazos arriba.
- Los brazos realizan una acción rápida para la agrupación.

METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE DEL MORTAL ADELANTE

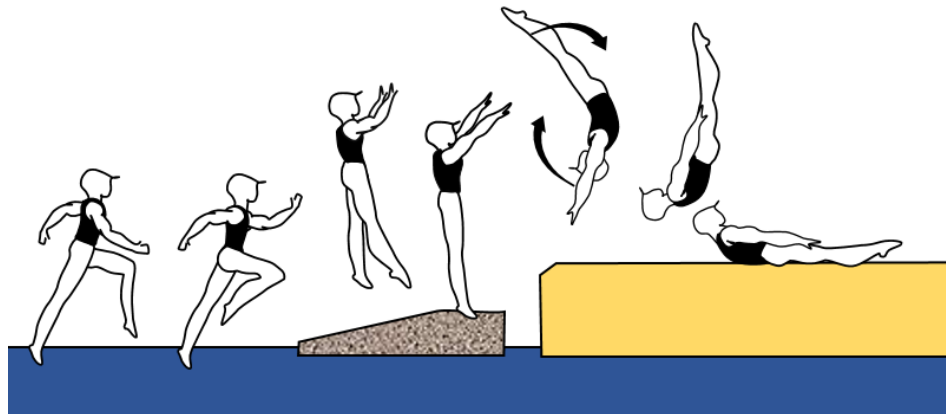
Realizar carrera y salto con roiter a invertir el cuerpo hasta la parada de manos con cuerpo extendido.



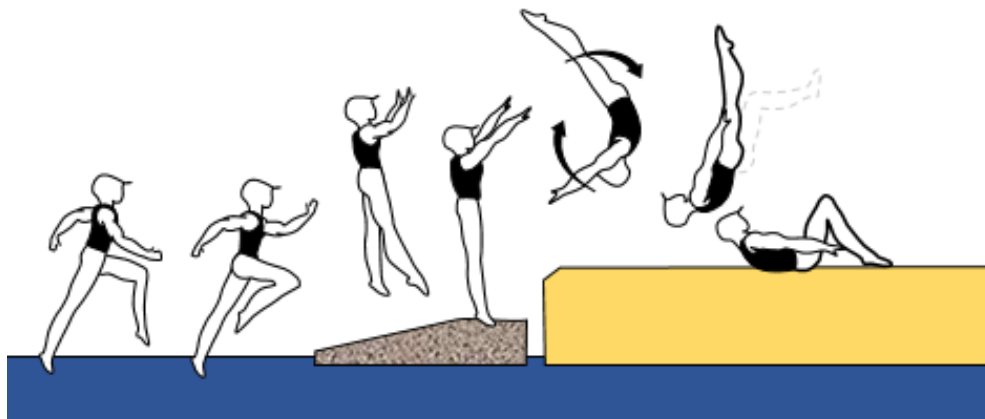
Realizar salto pez con carrera de impulso a caer y rodar sobre los colchones.



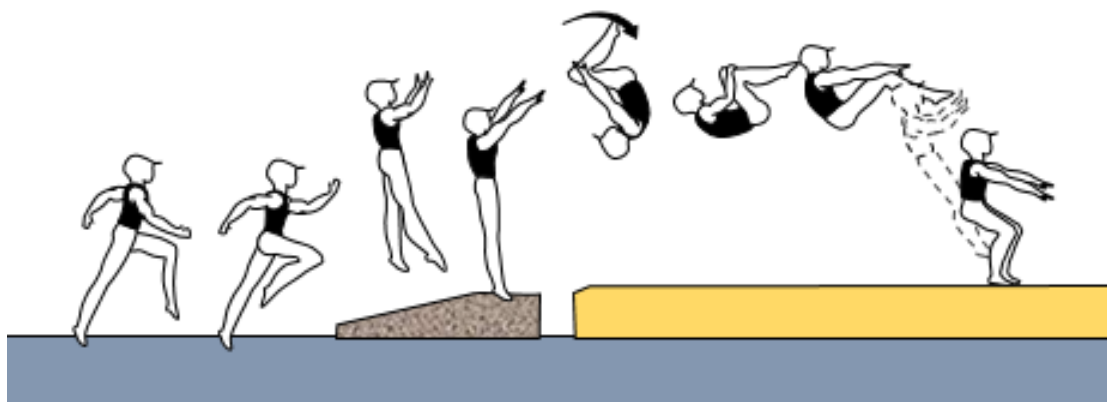
Realizar mortal adelante a caer de espalda sobre los colchones.



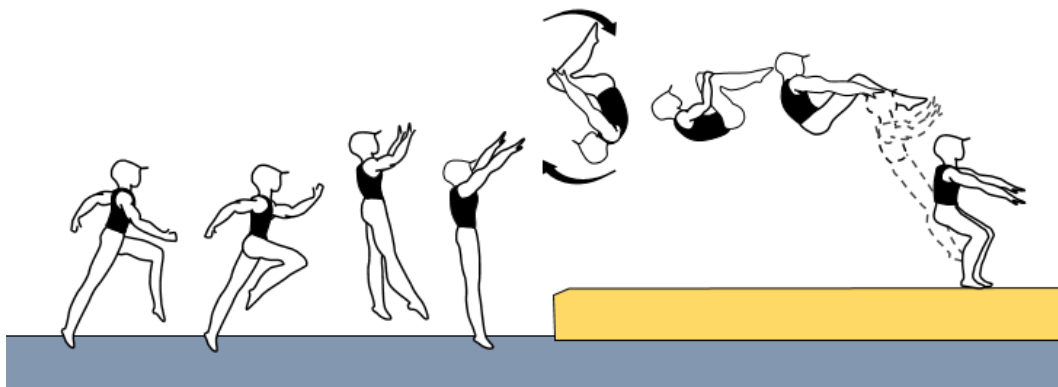
Igual que el anterior pero al final flexionar las piernas



Realizar mortal adelante con roiter y carrera de impulso.

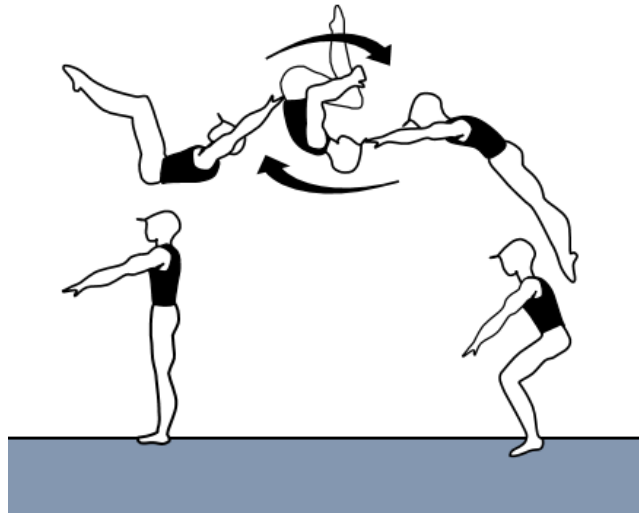


Realizar mortal adelante después de una carrera hacia un colchón.



Realizar mortal adelante de forma gruesa y pulida respectivamente.

MORTAL ATRÁS



DEFINICIÓN

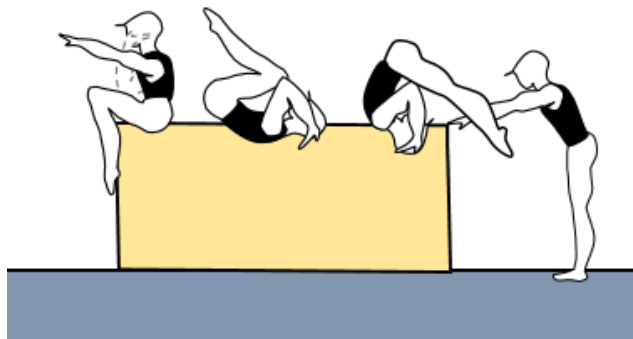
P.I. Desde posición inicial, parado elevar los brazos enérgicamente (también puede ser desde flic flac, en cuyo caso empujar los brazos del suelo enérgicamente) hasta la vertical, vista al frente recoger las piernas realizando una flexión de las mismas hacia el pecho para girar en el eje transversal, los brazos desde la posición arriba realizan un medio círculo hasta agarrar las piernas ayudando a la rotación, en la invertida cuando se visualice el suelo extender el cuerpo enérgicamente desacelerando la rotación para quedar en la posición parado con piernas en ligera flexión amortiguando el impacto.

Para el éxito de la metodología hacen falta los siguientes ejercicios que ayudan a preparar las condiciones del o la gimnasta en la enseñanza del **mortal atrás**, estos son:

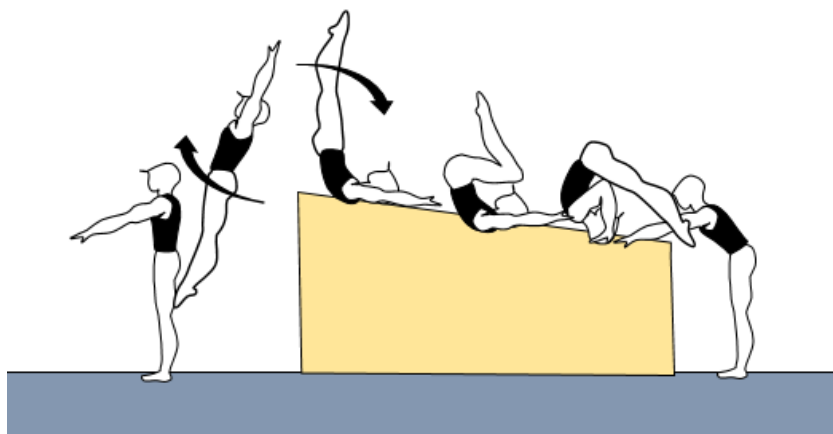
- Subir los brazos enérgicamente hasta la altura de las orejas
- Vista tiene que ir al frente y arriba.
- El cuerpo totalmente extendido antes de empezar la rotación hacia atrás en el aire.
- Al llevar las rodillas al pecho, también se tiene que tener en cuenta la elevación de la cadera sobre la cabeza,
- Se puede agarrar de las canillas o de la parte posterior de los muslos (músculos isquiotibiales).
- En la parte final del ejercicio se debe realizar la extensión del cuerpo enérgicamente.
- La vista va dirigida al suelo para el aterrizaje.
- La llegada para la estabilización será de la siguiente manera; metatarso, talos, leve flexión de rodilla, flexión de tronco y bajar los brazos adelante medio, realizando así una buena amortiguación y frenando la rotación.
- Las rodillas en la flexión no deberán pasar el punto más alejado del pie (para prevenir lesiones)

METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE DEL MORTAL ATRÁS

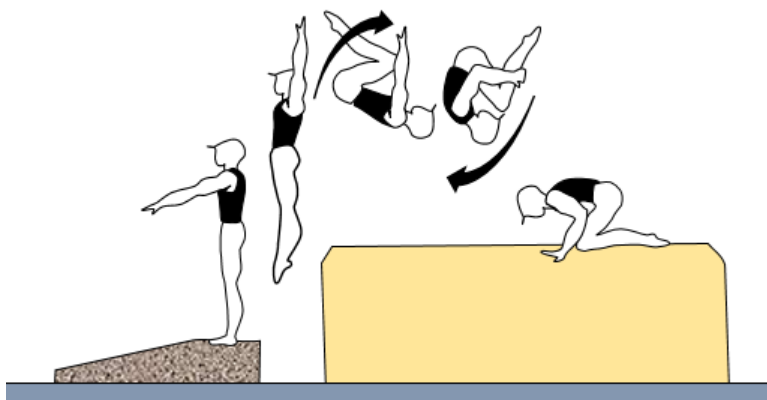
Realizar rolo ataras desde la posición de sentado sobre colchones a caer en el suelo.



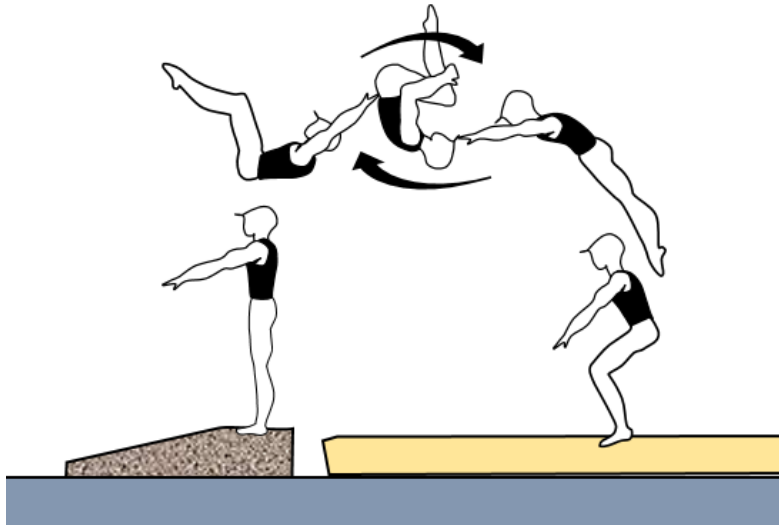
Realizar salto atrás a caer acostado en posición de vela y rodar atrás, sobre los colchones y en plano inclinado.



Realizar mortal atrás desde el roiter a caer agrupado sobre colchones. (Se debe realizar primeramente con cuidado y ayuda del profesor para una correcta asimilación del ejercicio)



Realizar mortal atrás desde el roiter hacia una colchoneta a nivel del suelo.



Realizar mortal atrás después de una serie gimnastica de fic flac u otro elemento con cuidado y ayuda de forma gruesa y pulida.

Para la correcta ejecución del mortal atrás prevenir las siguientes fallas.

- No elevar los brazos enérgicamente.
- No buscar la rotación con cabeza, se busca rotación con la cadera.
- Bajar el tronco al realizar el giro, no recomendable por que frena la rotación.
- No ver el suelo antes del aterrizaje, para la parte final se debe extender el cuerpo y ver el suelo para la amortiguación correspondiente.

GLOSARIO

Acción de Palanca - De posición de pie sobre un pie, la pierna libre se eleva hacia atrás con los brazos en posición arriba, creando una línea recta entre las manos y pies. La cadera actúa como el fulcro sobre el cual los brazos y piernas pivotean como una unidad. La acción de palanca debe verse al entrar y salir de elementos de parada de manos debajo de la barra con las palmas hacia arriba adelante y las palmas hacia abajo.

Agrupado - Una posición de pierna donde las rodillas y las caderas están flexionadas a un mínimo de 90° hacia el pecho.

Ante salto- Salto previo a los elementos gimnásticos el cual ayuda a unir la carrera con los elementos.

Apoyo mixto adelante - Una posición donde el peso está balanceado en las manos y los pies.

Arabesca - Posición básica de pie sobre un pie. La pierna libre está girada hacia afuera y sostenida a un ángulo mínimo de 30° de la pierna de apoyo.

Arqueamiento - Estirar y/o flexionar la espalda.

Carpado - Posición donde las caderas están flexionadas a 90°; con las piernas y rodillas extendidas.

Chassé - Paso de ballet en que consiste en empujando el suelo de un pie, cerrando el pie libre en el aire detrás o al lado del pie de despegue. Aterrizar en el pie opuesto en demi-plei. Se puede realizar adelante, lateral o hacia atrás

Coupé - Paso de ballet en que consiste en la pierna esta doblada con los dedos punteados en o al lado del tobillo, dependiendo de la pierna de apoyo (paralela o hacia afuera).

Centro de gravedad- Punto que posee toda masa.

Demi-plié - Paso de ballet en que consiste en la flexión de las rodillas, realizadas en las 5 posiciones de los pies (usados para la preparación de saltos, giros y aterrizar).

Ejes corporales- Son los ejes por donde se gira el cuerpo eje transversal, eje longitudinal y eje antero-posterior.

Extensión- Separación de los segmentos corporales por acción de los músculos.

Extendido- Posición donde el troco y las piernas están separadas, el abdomen y glúteos apretados.

Forma de paso- Desde la posición de pie con un pie adelantado y el peso del cuerpo está centrado en medio de las dos piernas.

Mantener- Un término que se refiere a mostrar la posición de una destreza por momentáneamente. El tiempo es menos que una "pausa" sea un o dos segundos.

Passé - Paso de ballet en que consiste en donde una pierna está flexionada con los dedos punteados sobre la parte interior de la rodilla de la pierna de apoyo. (Se puede realizar con la rodilla apuntando hacia adelante o lateral.)

Pausa - Un término que se refiera a la duración del tiempo de un movimiento o posición al sostenerse. Se requiere detenerse momentáneamente (1/2 segundo).

Plié - Paso de ballet en que consiste en la flexión de las rodillas.

Posición alineada — Una posición donde el cuerpo está en forma de una línea con todos los segmentos formando una línea corporal, con el abdomen y los glúteos apretados.

Posición de ballet: 1ra Posición - Una posición de los pies donde los talones se tocan, y los dedos apuntando lejos del cuerpo. 2da Posición - Una posición de los pies donde los pies están colocados de lado aproximadamente a distancia de hombros, con los dedos girados hacia afuera del cuerpo. 3ra Posición - Una posición de los pies donde los pies están colocados uno adelante del otro, con los dedos girados hacia afuera del cuerpo. El talón del pie de adelante se coloca directamente adelante y tocando el medio del pie de atrás. 4ta posición - Una posición de los pies donde los pies están colocados uno adelante del otro, aproximadamente 30 cm separados con los dedos girados hacia afuera del cuerpo. El talón del pie de adelante se coloca directamente adelante del dedo gordo del pie de atrás. 5ta Posición - Una posición de los pies donde los pies están colocados uno adelante del otro, con los dedos girados hacia afuera del cuerpo. El talón del pie de adelante se coloca directamente adelante y tocando el dedo gordo del pie de atrás. 5ta Posición relevé - Una posición de los pies alta en los dedos, con el talón del pie de adelante presionando en contra del pie de atrás.

Lunge - Paso de ballet en que consiste en la pierna de adelante en demi-plié y la de atrás extendida. Para iniciar el giro, extender la pierna de adelante e inmediatamente elevar la planta del pie.

Rechazo- Acción de grupos musculares que realizan una repulsión o contracción que genera impulso repulsión.

Rápida- Dirigido a la velocidad de los ejercicios gimnásticos y su forma de ejecución.

Repulsión- Acción y reacción sobre una superficie.

Relevé – Utilizado en ballet en que consiste en la elevar, subir sobre los metatarso con todo el cuerpo apretado.

Bibliografía

- Battista, Eric. 1000 Ejercicios de gimnasia básica. ED: Hispano-Europea. Barcelona. 1995.
- Blanco Nespeira Alfonso. 1000 Ejercicios de Preparación Física. ED Paidotribo. Barcelona España. 1998.
- Federación internacional de Gimnasia Artística Femenina Código de puntuación gimnasia artística femenina (GAF) 2017-2020
- Federación internacional de Gimnasia Artística Masculina Código de puntuación gimnasia artística masculina (GAM) 2017-2020.
- Ejercicios Obligatorios Programa Junior Olympic Código de puntuación USAGymnastic, programa obligatorio de USA 2013-2021. 1ra Edición: Efectivo Agosto 1, 2013 - Julio 31, 2021
- Federación Internacional de Gimnasia Curso Para entrenadores Niveles 1 y 2 gimnasia Artística Femenina.
- Fidelus, K. Atlas de ejercicio físico para el entrenamiento. ED: Gymnos. Madrid. 1991.
- Ferva Rodríguez Miguel. Salud y Gimnasia de Mantenimiento. Escuela del Deporte. 1994.