# **HABILIDADES GIMNÁSTICAS**

#### 1. VOLTERETA ADELANTE AGRUPADA

Consiste en hacer un giro en el eje transversal del cuerpo apoyando las manos, rodando el cuerpo y, finalmente, acabando en posición de pie.



#### **CONSIGNAS**

- Tienes que agruparte cuanto puedas para hacerte lo más redondo posible.
- b. Debes hacer el apoyo de manos con toda la palma, separadas la anchura de los hombros y con los dedos orientados hacia adelante.
- c. Tienes que aproximar La barbilla al pecho.
- d. Antes de despegar, los pies deben estar juntos.
- e. Los pies deben permanecer unidos durante de la fase de giro.
- f. Debes contactar con la colchoneta con el comienzo de la espalda.
- g. Tienes que girar rápido para poder ponerte de pie.
- h. Debes girar siguiendo una línea recta.

- a. Has extendido el cuello.
- b. No has dirigido tus dedos hacia adelante
- c. Has Apoyado el antebrazo en lugar de las palmas de las manos
- d. Has abierto las piernas
- e. Has hecho tijeras con los pies en lugar de mantener los pies juntos
- f. Tu cabeza a tocado la colchoneta.
- g. No has impulsado lo suficiente.
- No te has impulsado suficientemente
- i. Te has ladeado.

### 2. VOLTERETA ADELANTE CON PIERNAS EXTENDIDAS

Es una variante de la anterior en la que la posición final es de pie con las piernas separadas.



#### **CONSIGNAS**

Igual que la anterior pero en el último momento debes separar las piernas e impulsarte con las manos.

- a. Debes mantener las piernas unidas has que el giro acabe.
- Debes contactar las manos justo debajo del pubis.
- c. Las manos deben impulsar en el suelo antes que las piernas
- d. Debes extender las rodillas en el último momento.
- e. Debes girar con velocidad.

#### **ERRORES FRECUENTES**

- a. Has separado las piernas antes de tiempo.
- b. Has apoyado las manos demasiado cerca/lejos.
- c. Has impulsado con las manos después de hacerlo con los pies.
- d. No has extendido las rodillas en el último momento.
- e. No te has impulsado lo suficiente.

#### 3. VOLTERETA LANZADA

Es una variante de la anterior en la que hay una fase de vuelo antes de iniciar el giro.



#### **CONSIGNAS**

- a. Tienes que buscar el apoyo de las manos más adelante que en las volteretas anteriores.
- b. Tienes que saltar hacia arriba y después caer.
- c. Debes flexionar los codos después de aterrizar con las manos.
- d. Debes flexionar ligeramente la cadera.

#### **ERRORES FRECUENTES**

- a. Has apoyado las manos demasiado cerca.
- b. Has saltado hacia adelante en lugar de hacia arriba.
- c. Has ido con el cuerpo demasiado extendido.
- d. No has flexionado los codos.

## 4. VOLTERETA ATRÁS AGRUPADA

Consiste en hacer un giro en el eje transversal del cuerpo apoyando las manos, rodando el cuerpo y, finalmente, acabando en posición de pie.



### **CONSIGNAS**

- a. Tienes que comenzar el movimiento en cluclillas y con los brazos al frente.
- b. Cuando comienza el movimiento debes poner tus manos orientadas hacia atrás a la altura de tus orejas.
- c. Debes realizar el movimiento con velocidad
- d. Después del giro, debes impulsar con las manos para evitar presionar el cuello.
- e. Debes estirar los codos al final del movimiento

- a. Has empezado de pie en lugar de en cuclillas.
- b. No has colocado bien las manos.
- No has girado con velocidad.
- d. No has impulsado suficiente con las manos.
- No has extendido los codos.

### 5. EQUILIBRIO INVERTIDO DE CABEZA

Consiste en mantener un equilibrio invertido mantenido con tres apoyos: la cabeza y las dos manos.



#### **CONSIGNAS**

- a. Debes poner La cabeza y las palmas de modo que formen un triángulo equilátero antes de comenzar a realizar el equilibrio.
- b. El apoyo con la cabeza debe comenzar en la frente.
- c. No mover las manos después de iniciado el movimiento.
- d. El tronco es el primer segmento que debe subir, después las piernas.
- e. Debes bloquear las caderas.
- f. Debes impulsarte con suficiente fuerza.
- g. El cuerpo debe alinearse perfectamente con los pies juntos.

- a. Has puesto los tres apoyos en línea en lugar de formando un triángulo
- b. Has apoyado la parte superior de la cabeza.
- c. Has movido las manos una vez iniciado el movimiento.
- d. No has bloqueado las caderas.
- e. No has impulsado lo suficiente.
- f. Has Impulsado demasiado, sin control.
- g. El cuerpo no estaba alineado

### 6. EQUILIBRIO INVERTIDO DE MANOS

Consiste en mantener un equilibrio invertido mantenido con el apoyo de las manos.



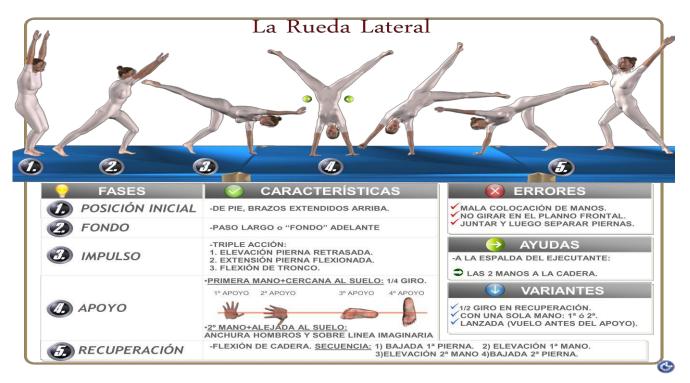
#### **CONSIGNAS**

- a. Colócate con una pierna adelantada flexionada y la de atrás extendida.
- b. Debes apoyar las manos firmemente, separados a la anchura de los hombros y con los dedos orientados hacia adelante.
- c. Debes buscar el equilibrio con el tronco estirado y los hombros bloqueados.
- d. Debes flexionar el pie adelantado y lanzar el atrasado con rodilla estirada
- e. Las dos piernas se juntan en la vertical.
- Mantén el tronco arqueado.
- g. Debes impulsarte con suficiente fuerza.
- h. Debes bajar flexionando la cadera, primero con un pie y después con el otro.

- a. No tenías adelantada una pierna.
- b. Has flexionado los codos.
- c. No has bloqueado los hombros.
- d. No has extendido el pie retrasado.
- e. No has juntado las piernas en la vertical.
- f. Has flexionado tus caderas.
- g. Debes impulsar con más fuerza.
- h. Has bajado con los dos pies a la vez.

### 7. RUEDA LATERAL

Consiste en realizar un giro sobre el eje anteroposterior del cuerpo apoyando sucesivamente cada uno de los segmentos corporales simulando el movimiento de una rueda.



### **CONSIGNAS**

- a. Colócate de pie con brazos extendidos hacia arriba.
- b. Da un paso largo y busca el apoyo de la primera mano cerca del pie adelantado.
- c. Apoya primero una mano y después la otra.
- d. Comienza el giro manteniendo la pierna retrasada extendida.
- e. Apoya la segunda mano, impúlsate y pasa por la vertical con los pies separados.
- f. Mantén estirado el cuerpo la fase de vuelo
- g. Debes caer primero con el pie adelantado y, después, con el atrasado.

- a. Has iniciado el movimiento flexionado.
- b. Has hecho el primer paso demasiado corto.
- c. No debes apoyar las dos manos a la vez.
- d. Debes mantener extendido el pie atrasado.
- e. Has juntado los pies en la vertical
- f. Debes evitar flexionar la cadera durante el giro.
- g. Has caído con los dos pies a la vez.

### 8. RONDADA

Consiste en realizar un movimiento combinado de una rueda lateral y un giro de 180 grados.



### **CONSIGNAS**

- a. Comienza el impulso con el cuerpo extendido y los dos brazos extendidos arriba.
- b. Da un paso largo y busca el apoyo de las dos manos a la vez.
- c. Eleva los dos pies a la vez bloqueando las caderas.
- d. Gira 180 grados de modo que el aterrizaje se produzca orientando tu cuerpo en sentido contrario al movimiento realizado.
- e. Debes aterrizar con los ambos pies a la vez.

- a. Has realizado el impulso con el cuerpo flexionado.
- b. No has adelantado un pie antes del apoyo de las manos.
- c. No has juntado tus pies en la vertical.
- d. No has realizado el giro de 180 grados.
- e. Debes aterrizar con los dos pies a la vez.