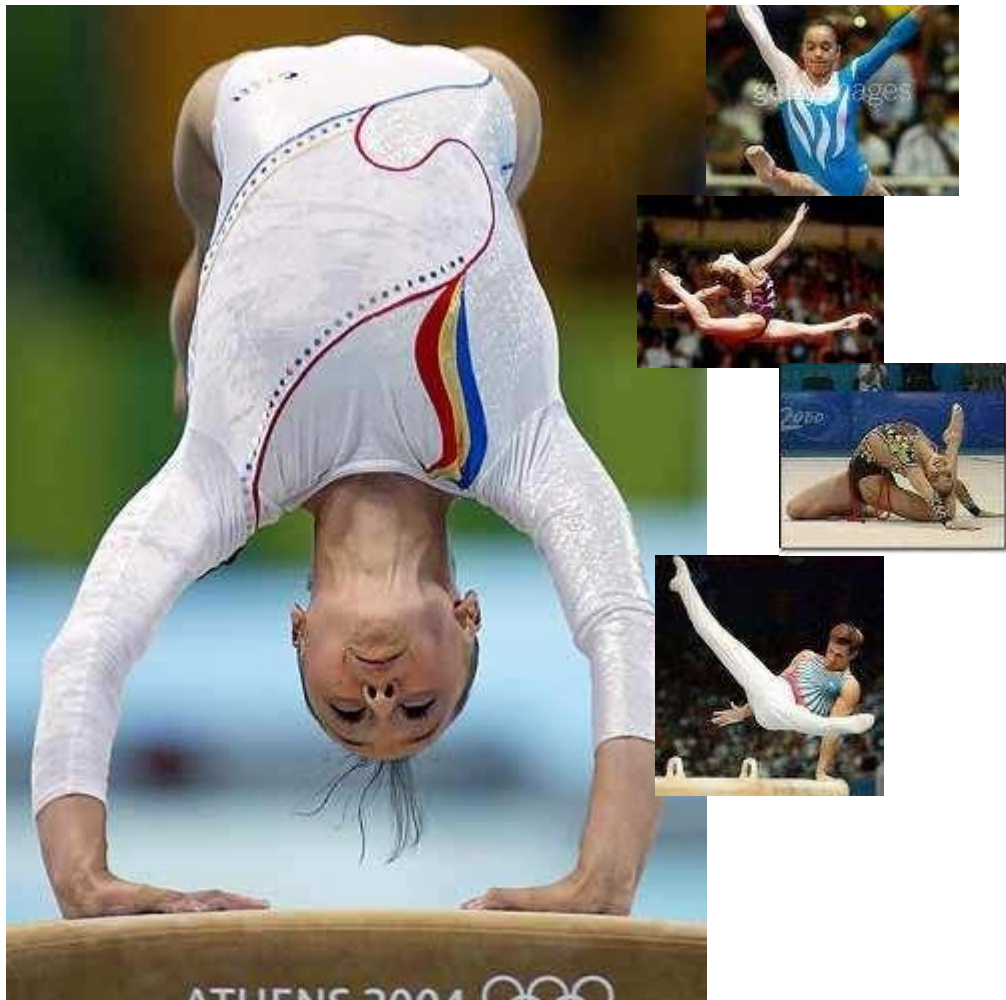


TEMA 2:

HABILIDADES XIMNÁSTICAS I



1. INTRODUCCIÓN:

As actividades ximnásticas chámanse así pola súa estreita relación coa modalidade deportiva da ximnasia artística, cuxos elementos básicos son adaptacións de diferentes habilidades motrices, como os desprazamentos, os xiros e os saltos.



A súa posta en práctica require determinadas técnicas de aprendizaxe que faciliten a súa execución e eviten os riscos, o que supón a introdución de habilidades máis específicas. Por iso, hoxe están consideradas como a transición entre as habilidades básicas e as habilidades específicas.

Para levar a cabo as actividades ximnásticas, necesitamos un bo dominio do corpo a través do coñecemento corporal, o desenvolvemento da lateralidade e a corrección da postura. A estes factores hai que engadir unha boa coordinación motriz, un bo axuste do corpo a través do equilibrio, e rapidez e precisión nos movementos a través da axilidade.

2. AS ORIXES

A actual ximnasia artística e as súas modalidades afíns teñen o seu antecedente na actividade desenvolta hai dous séculos por Jahn, como profesor do Instituto Palma de Berlín, era o encargado das saídas bisemanais dos alumnos a unha zona de campo sen cultivar e boscosa (denominada Hashenheide). Nas devanditas saídas efectuaban xogos e exercicios físicos que cada vez se foron decantando cara aos que hoxe poderíamos considerar unha ximnasia rudimentaria.

Xurdindo destas saídas, o primeiro ximnasio ao aire libre, en 1811. Jahn fabricou os aparellos con troncos de árbore e paus; así tiveron a súa orixe as paralelas, barra fixa e argolas; tamén adaptou un cabalo....

En 1881 créase a Federación Internacional de ximnasia (FIG) en Holanda.

A ximnasia Internacional ten presenza na primeira Olimpíada moderna, en Atenas,

en 1896, aínda que cunhas regras e organización diferente á actual, pero ata a Olimpíada de Heisinki (1952) non se perfilan as probas ximnásticas tal e como as coñecemos na actualidade- Denominada Ximnasia Deportiva- e refúganse as demais probas que ata entón estaban integradas na ximnasia.

Actualmente as modalidades ximnásticas integradas na FIG son; Ximnasia artística masculina, Ximnasia Artística, Feminina, Ximnasia Rítmica, Trampolín, Ximnasia Aeróbica (o), Ximnasia Acrobática (Acrosport), Ximnasia Xeral (Demostrativa).

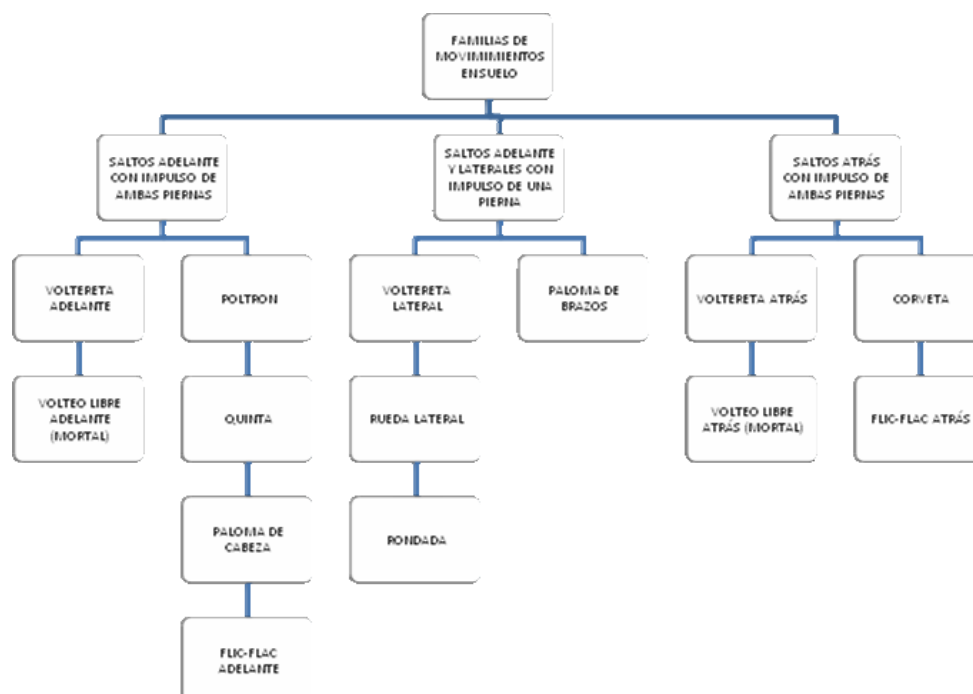
3. DEFINICIÓN:

Actualmente, enténdese por ximnasia, aos movementos conscientes e voluntarios realizados de maneira estilizada e de acordo coas leis anatómicas; executados cun fin estético ou de mellora das capacidades físicas.

Este termo é utilizado como sinónimo de Educación Física, debido a que en principio, esta disciplina impartíase, de maneira exclusiva, a través da ximnasia.

4. HABILIDADES XIMNÁSTICO ACROBÁTICAS.

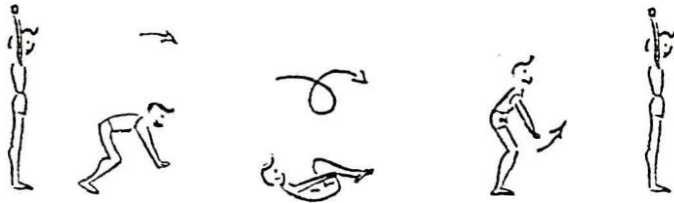
4.1. FAMILIA DE MOVEMENTOS NO CHAN:



4.2. GRUPOS ESTRUCTURAIS DE ELEMENTOS DE CHAN

4.2.1. Saltos con impulso de ambas as pernas:

- Pinchacarneiro adiante (voltereta adiante)

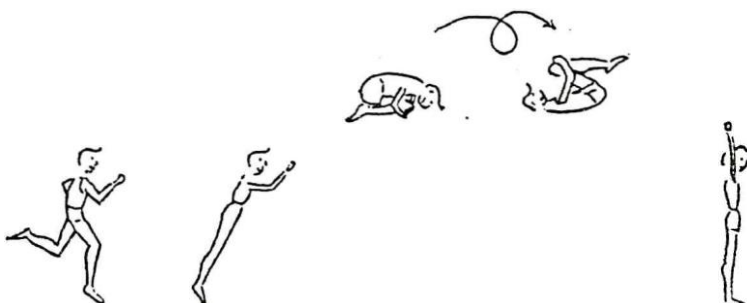


O pinchacarneiro adiante iníciase de pé, cos pés xuntos. O primeiro movemento é a flexión dos xeonllos ata a posición de cuclillas. leva o centro de gravidade adiante ata contactar coas mans no chan. O corpo adiántase producindo desequilibrio, a cabeza se flexiona sobre o peito, os brazos se flexionan amortecendo o peso do corpo e as costas apóiase sucesivamente, volvendo á posición inicial grazas á inercia.

É moi importante ao realizar o pinchacarneiro:

- O apoio correcto das mans: cos dedos índices paralelos.
- Meter ben a cabeza: tocar coa parte de atrás da cabeza ou que non toque a colchón.
- Levar as pernas moi flexionadas en 'o volteo .
- Rodar ben por detrás, nunca dar golpe contra o colchón.
- Elevarse de forma simétrica.

- Volteo libre adiante (Mortal)

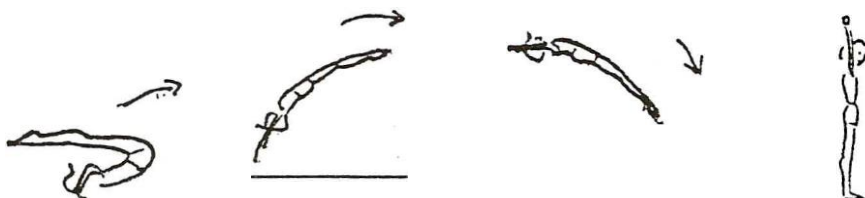


O volteo libre precisa dunha carreira previa con velocidade terminada nunha batida coas dúas pernas xuntas e os brazos elévanse proporcionando un impulso adicional. Na batida o centro de gravidade debe estar bastante por detrás da posición dos pés porque esta é moi vertical. Os pés sempre por diante . A batida será cara arriba e un pouco cara a diante.

El corpo elévase e a rotación realízase por impulso de: os brazos (que baixan), a cabeza (que se flexiona) e o corpo (que se agrupa).

A velocidade de rotación debe ser elevada, véndose esta favorecida pola agrupación do executante. Hai que chegar ao chan co corpo estendido. Esta apertura realízase cando o ximnasta realizou aproximadamente $\frac{3}{4}$ da rotación.

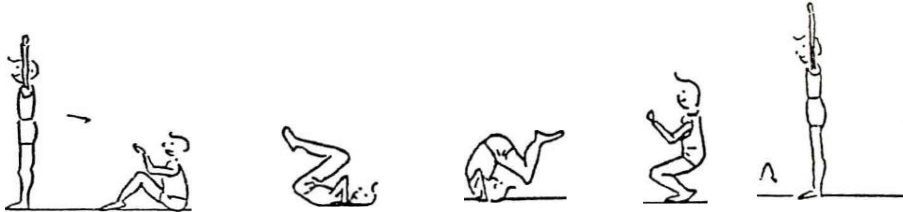
- **Poltrón:**



O poltrón é unha ballesta. Desde a postura de carpa ou flexión do tronco con pernas estendidas e costas apoiadas no chan, realízase un impulso con extensión do corpo, e con axuda do apoio se voltea a caer de pé. Pode realizarse con apoio de caluga, cabeza ou brazos.

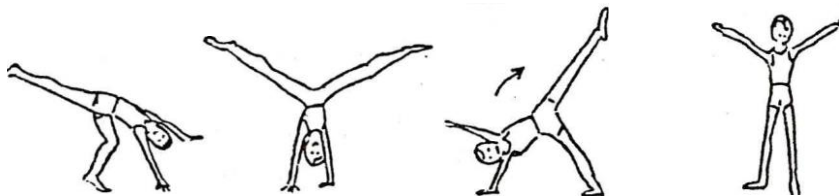
4.2.2. Saltos adiante e laterais con impulso dunha perna:

- Pinchacarneiro atrás (voltereta atrás)



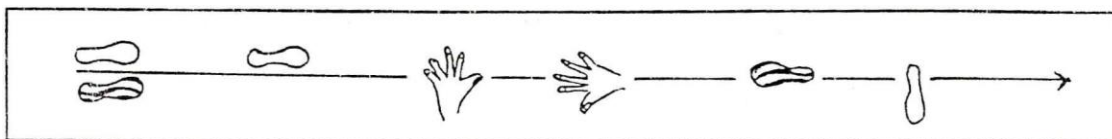
O pinchacarneiro atrás iníciase de pé, cos pés xuntos e orientados en dirección contraria ao desprazamento. El primeiro movemento é a flexión dos xeonllos ata a posición de cuclillas, pasando pola posición de sentado, vaise rodando por detrás a modo de balancín e as pernas mantéñense flexionadas contra o tronco. As mans colocánsese á beira do pescozo coas palmas contra o chan e os dedos orientados cara aos ombreiros, os brazos amortecen o peso do corpo sobre o pescozo durante o volteo e volvemos á posición inicial.

- Roda lateral



Partimos de pé, orientados cara á dirección do desprazamento. Dáse un paso adiante. Elévase a perna de atrás e levamos as mans ao chan, mediante unha flexión de tronco, e impulsamos a perna arriba e adiante. Apóiamos primeiro a man correspondente á perna de apoio (a que dá o paso), a segunda man apóiamos con respecto á primeira cunha separación da anchura dos ombreiros e virada cos dedos sinalando a primeira man. Todos os apoios realízanse sobre a mesma liña. As pernas pasan pola vertical, totalmente

estendidas e abertas, apoiando o primeiro pé mirando cara ás mans e o segundo perpendicular á dirección do elemento (como se indica no debuxo), as mans empuxan o chan para adoptar a posición vertical.

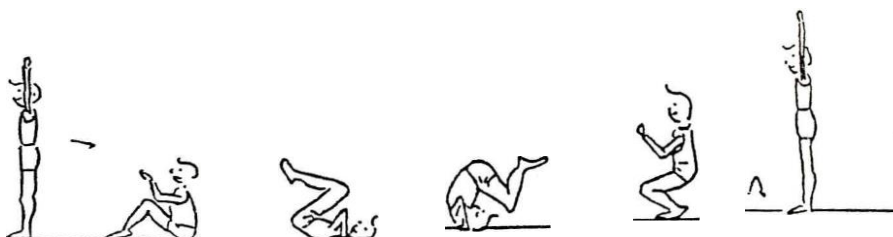


É moi importante ao realizar a roda lateral:

- A colocación das mans: colócanse na mesma liña recta imaxinaria.
- A colocación das mans: a 1ª perpendicular á liña e a 2ª mirando cara á 1ª (como indica o debuxo)
- A colocación dos pés: colocaranse na mesma liña imaxinaria, co 1º pé apuntando ás mans e o 2º perpendicular á liña (como indica o debuxo)
- As pernas deben estar estendidas e pasar pola vertical.

4.2.3. Saltos atrás con impulso de ambas as pernas:

- **Pinchacarneiro atrás:**



O pinchacarneiro atrás iníciase de pé, cos pés xuntos e orientados en dirección contraria ao desprazamento. El primeiro movemento é a flexión dos xeonllos ata a posición de cucullas, pasando pola posición de sentado, vaise rodando por detrás a modo de balancín e as pernas mantéñense flexionadas contra o tronco. As mans colocánsese

á beira do pescozo coas palmas contra o chan e os dedos orientados cara aos ombreiros, os brazos amortecen o peso do corpo sobre o pescozo durante o volteo e volvemos á posición inicial.

É moi importante ao realizar o pinchacarneiro atrás:

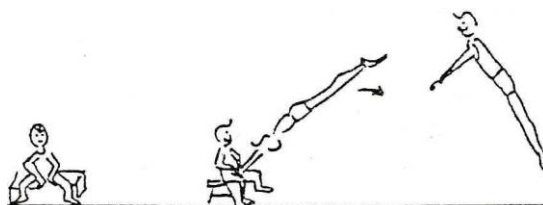
- Rodar sobre as costas, nunca golpear contra o colchón.
 - O apoio correcto das mans: cos dedos orientados cara aos ombreiros.
 - Pernas moi flexionadas no volteo.
 - Empuxe de mans contra o colchón para non danar o pescozo.
- Volteo libre atrás (Mortal)**



Iníciase de pé e de costas ao desprazamento que imos realizar.

Se flexionan os xeonllos á vez que os brazos impulsan cara arriba. As costas rectas e a flexión de xeonllos propician que a proxección do centro de gravidade fágase verticalmente sobre os apoios. A cabeza diríxese á fronte mentres se sobe. Tras a elevación agrúpase o corpo. A acción de subir os xeonllos e agarrar as pernas facilita o xiro. Despois do volteo comezamos a estendemos -apertura- e ocorre a recepción cos dous pés xuntos e os brazos elevados verticalmente.

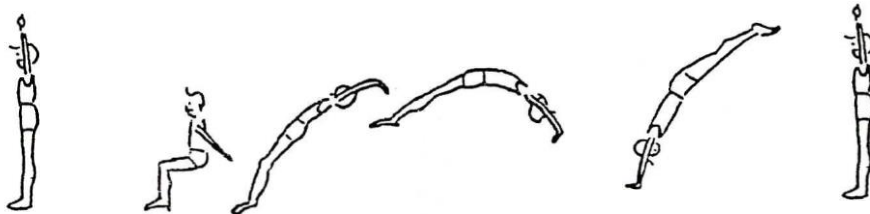
- Corveta**



A corveta é unha progresión da roldada e o flic- flac, é a última parte de ambos os elementos.

Para a súa execución, realízase un impulso coas pernas e estende o corpo para quedar en posición invertida. Al baixar, o ximnasta flexionara con rapidez as cadeiras, e impulsase cos brazos con forza, ao apoiarse no chan, o executante debe de dar un bote elevándose, xa que despois da corveta realízanse exercicios atrás con impulso. Os brazos teñen que estar estendidos, non poden flexionarse, xa que na impulsión utilízanse as mans e os ombreiros.

- **Fic flac atrás**



A posición inicial é de costas á dirección do desprazamento, lograda tras un impulso previo que proporcione velocidade para executar este elemento.

Se flexionan as pernas cun ángulo de 90° desprazando o centro de gravidade cara atrás, realízase unha brusca extensión de pernas en dirección oblicua atrás e arriba, buscando unha translación horizontal con velocidade., unida a un rápido impulso de brazos atrás ata chegar ao chan. No voo prodúcese extensión do corpo e apóianse as mans no chan impulsando cos brazos realizando unha corveta.

5. BENEFICIOS DAS HABILIDADES GINÁSTICAS

Al igual que as actividades deportivas, rítmicas, expresivas e lúdicas, as ximnásticas, producen unha serie de beneficios no noso corpo que nos axudan a conseguir unha maior calidade de vida:

- **A formación corporal**, buscando o mantemento da postura correcta, non só nos

elementos ximnásticos, senón tamén para a nosa vida diaria, a través destes elementos conseguimos controlar as posicións corporais non só en contacto co chan, senón tamén no aire

- **A educación motriz**, para dar seguridade ao movemento. Cantas máis experiencias motrices teñamos, maior vai ser a nosa bagaxe motora e seranos máis fácil crear novos esquemas motores.

- **O aumento da eficiencia motriz**, para facer máis rendible o movemento. Conseguiremos que o corpo se vaia adaptando a elementos cada vez máis difíciles sen que supoña un excesivo gasto enerxético.

- **A creación de estruturas de movemento** novas e orixinais. Combinando elementos aprendidos e realizando novos elementos.