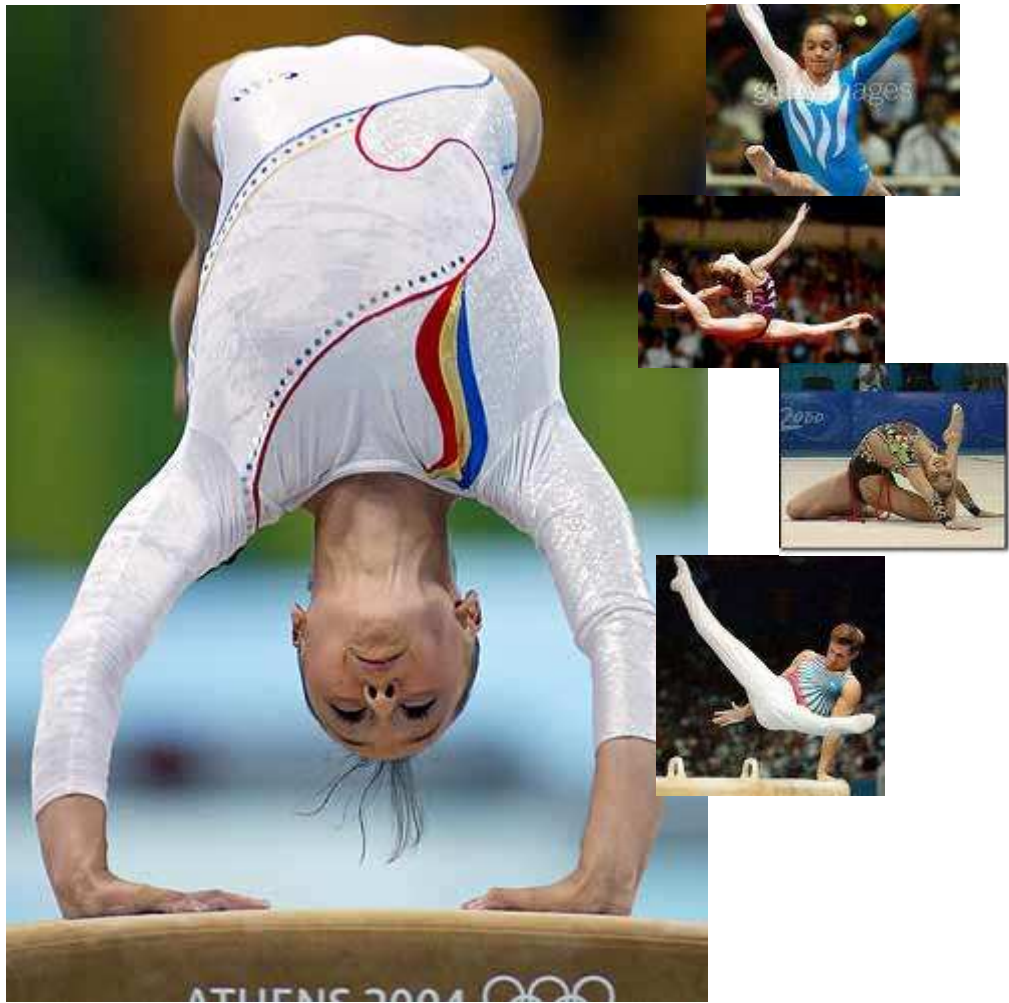


TEMA 2:
HABILIDADES GIMNÁSTICAS I



1. INTRODUCCIÓN:

Las actividades gimnásticas se llaman así por su estrecha relación con la modalidad deportiva de la gimnasia artística.

La gimnasia artística consta de 2 modalidades: masculina y femenina. La masculina consta de 6 pruebas; suelo, caballo con arcos, anillas, paralelas, salto de caballo y barra fija y la femenina consta de 4 pruebas; salto de potro, paralelas asimétricas, barra de equilibrios y suelo.



Para llevar a cabo las actividades gimnásticas, necesitamos un **buen dominio del cuerpo** a través del conocimiento corporal, el desarrollo de la lateralidad y la corrección de la postura. A estos factores hay que añadir una buena **coordinación motriz**, un buen ajuste del cuerpo a través del **equilibrio**, y rapidez y precisión en los movimientos a través de la **agilidad**.

2. LOS ORÍGENES

La actual gimnasia artística y sus modalidades afines tienen su antecedente en la actividad desarrollada hace dos siglos por Jahn, como profesor del Instituto Palma de Berlín, era el encargado de las salidas bisemanales de los alumnos a una zona de campo sin cultivar y boscosa (denominada Hashenheide). En dichas salidas efectuaban juegos y ejercicios físicos que cada vez se fueron decantando hacia los que hoy podríamos considerar una gimnasia rudimentaria.

Surgiendo de estas salidas, el primer gimnasio al aire libre, en 1811. Jahn fabricó los aparatos con troncos de árbol y palos; así tuvieron su origen las paralelas, barra fija y anillas; también adaptó un caballo....

En 1881 se crea la Federación Internacional de gimnasia (FIG) en Holanda.

La gimnasia Internacional tiene presencia en la primera Olimpiada moderna, en Atenas, en 1896, aunque con unas reglas y organización diferente a la actual, pero hasta la Olimpiada de Heisinki (1952) no se perfilan las pruebas gimnásticas tal y como las conocemos en la actualidad- Denominada Gimnasia Deportiva- y se desechan las demás pruebas que hasta entonces estaban integradas en la gimnasia.

Actualmente las modalidades gimnásticas integradas en la FIG son;

Gimnasia artística masculina, Gimnasia Artística Femenina, Gimnasia Rítmica, Trampolín, Gimnasia Aeróbica (Aerobic), Gimnasia Acrobática (Acrosport), Gimnasia General (Demostrativa)

3. DEFINICIÓN:

La gimnasia viene del griego *gymnos* que significa “desnudo”. El término *gymnazo* significa: yo hago ejercicio.

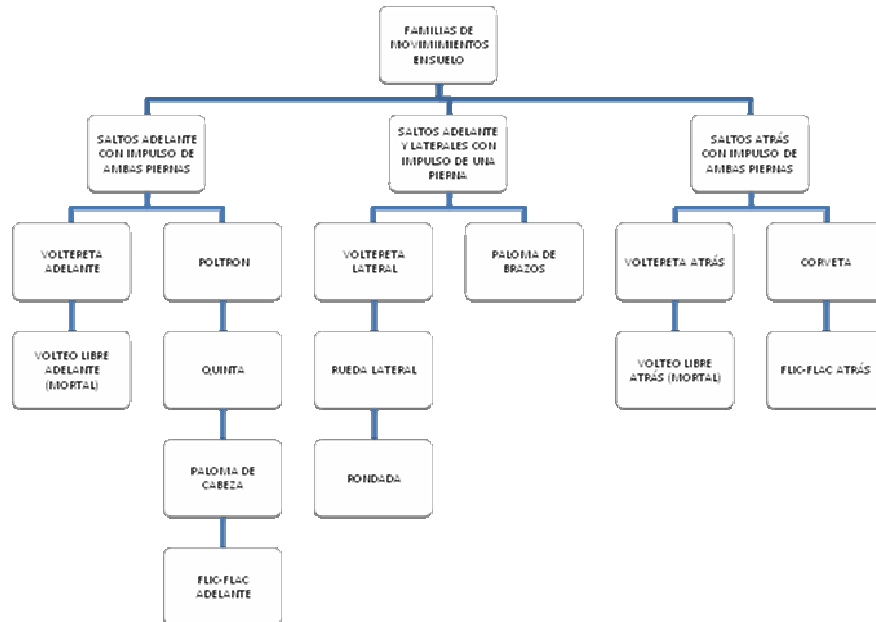
Gimnasia pasó a tener significado de realización de ejercicio voluntario con intenciones de mejora corporal.

Actualmente, se entiende por gimnasia, a los movimientos conscientes y voluntarios realizados de manera estilizada y de acuerdo con las leyes anatómicas; ejecutados con un fin estético o de mejora de las capacidades físicas.

Este término es utilizado como sinónimo de Educación Física, puesto que en principio, esta disciplina se impartía, de manera exclusiva, a través de la gimnasia.

4. HABILIDADES GIMNÁSTICO ACROBÁTICAS

4.1. FAMILIAS DE MOVIMIENTOS EN SUELO



4.2. GRUPOS ESTRUCTURALES DE ELEMENTOS DE SUELO

4.2.1. Saltos con impulso de ambas piernas:

- Voltereta adelante:



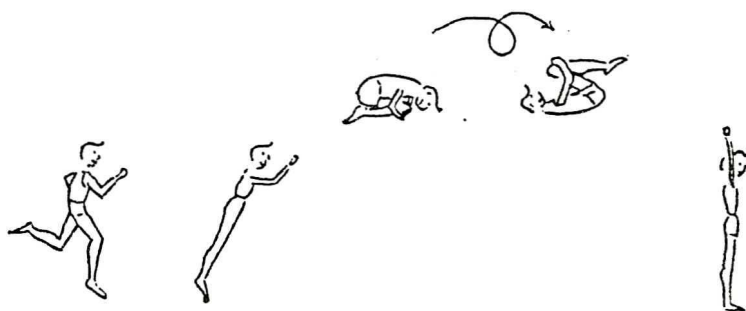
La voltereta adelante se inicia de pie, con los pies juntos. El primer movimiento es la flexión de las rodillas hasta la posición de cuclillas. Se lleva el centro de gravedad adelante hasta contactar con las manos en el suelo. El cuerpo se adelanta produciendo desequilibrio, la cabeza se flexiona sobre el pecho, los brazos se flexionan amortiguando el peso del cuerpo y la espalda se apoya sucesivamente, volviendo a la posición inicial gracias a la inercia.

Es muy importante al realizar la voltereta:

- El apoyo correcto de las manos: con los dedos índices paralelos.
- Meter bien la cabeza: tocar con la parte de atrás de la cabeza o que no toque a colchoneta.
- Llevar las piernas muy flexionadas en el volteo .
- Rodar bien por la espalda, nunca dar golpe contra la colchoneta.
- Elevarse de forma simétrica.



- Volteo libre adelante (Mortal)

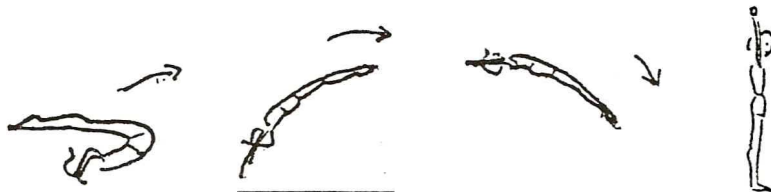


El volteo libre precisa de una carrera previa con velocidad terminada en una batida con las dos piernas juntas y los brazos se elevan proporcionando un impulso adicional. En la batida el centro de gravedad debe estar bastante por detrás de la posición de los pies porque ésta es muy vertical. Los pies siempre por delante . La batida será hacia arriba y un poco hacia adelante.

El cuerpo se eleva y la rotación se realiza por impulso de: los brazos (que bajan), la cabeza (que se flexiona) y el cuerpo (que se agrupa).

La velocidad de rotación debe ser elevada, viéndose ésta favorecida por la agrupación del ejecutante. Hay que llegar al suelo con el cuerpo extendido. Esta apertura se realiza cuando el gimnasta ha realizado aproximadamente $\frac{3}{4}$ de la rotación.

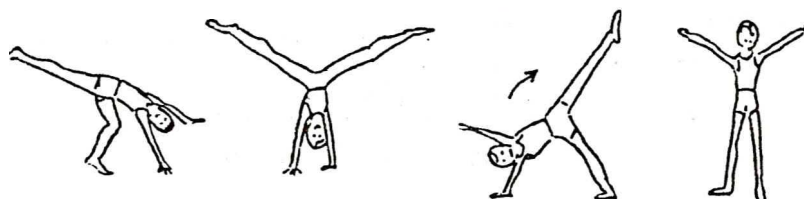
- Poltrón:



El poltrón es una ballesta. Desde la postura de carpa o flexión del tronco con piernas extendidas y espalda apoyada en el suelo, se realiza un impulso con extensión del cuerpo, y con ayuda del apoyo se voltea a caer de pie. Puede realizarse con apoyo de nuca, cabeza o brazos.

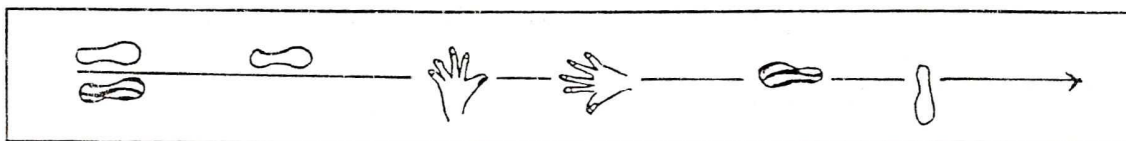
4.2.2. Saltos adelante y laterales con impulso de una pierna:

- Rueda lateral:



Partimos de pie, orientados hacia la dirección del desplazamiento. Se da un paso adelante. Se eleva la pierna de atrás y llevamos las manos al suelo, mediante una flexión de tronco, e impulsamos la pierna arriba y adelante. Se apoya primero la mano correspondiente a la pierna de apoyo (la que da el paso), la segunda mano se apoya con respecto a la primera con una separación de la anchura de los hombros y girada con los dedos señalando la primera mano. Todos los apoyos se realizan sobre la misma línea. Las piernas pasan por la vertical, totalmente extendidas y abiertas, apoyando el primer pie mirando hacia las manos y el segundo perpendicular a la dirección del elemento (como se indica en el dibujo), las manos empujan el suelo para

adoptar la posición vertical.

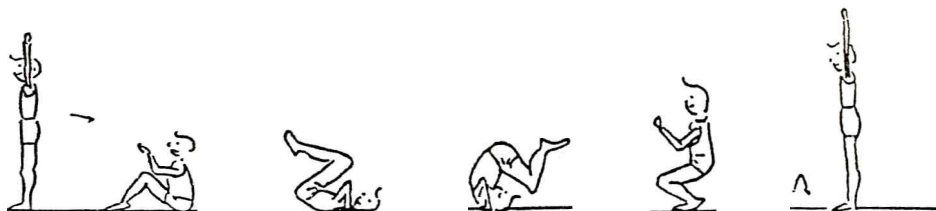


Es muy importante al realizar la rueda lateral:

- La colocación de las manos: se colocan en la misma línea recta imaginaria.
- La colocación de las manos: la 1ª perpendicular a la línea y la 2ª mirando hacia la 1ª (como indica el dibujo)
- La colocación de los pies: se colocarán en la misma línea imaginaria, con el 1º pie apuntando a las manos y el 2º perpendicular a la línea (como indica el dibujo)
- Las piernas deben estar extendidas y pasar por la vertical.

4.2.3. Saltos atrás con impulso de ambas piernas:

- Voltereta atrás:



La voltereta atrás se inicia de pie, con los pies juntos y orientados en dirección contraria al desplazamiento. El primer movimiento es la flexión de las rodillas hasta la posición de cuclillas, pasando por la posición de sentado, se va rodando por la espalda a modo de balancín y las piernas se mantienen flexionadas contra el tronco. Las manos se colocan al lado del cuello con las palmas contra el suelo y los dedos orientados hacia los hombros, los brazos amortiguan el peso del cuerpo sobre el cuello durante el volteo y volvemos a la posición inicial.

Es muy importante al realizar la voltereta atrás:

- Rodar sobre la espalda, nunca golpear contra la colchoneta.
- El apoyo correcto de las manos: con los dedos orientados hacia los hombros.
- Piernas muy flexionadas en el volteo.
- Empuje de manos contra la colchoneta para no dañar el cuello.

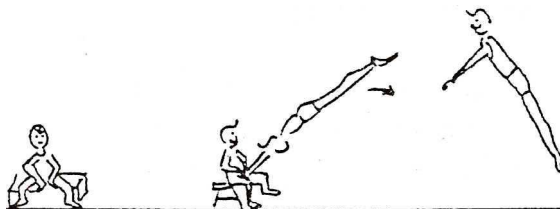
- Volteo libre atrás (Mortal)



Se inicia de pie y de espaldas al desplazamiento que vamos a realizar.

Se flexionan las rodillas a la vez que los brazos impulsan hacia arriba. La espalda recta y la flexión de rodillas propician que la proyección del centro de gravedad se haga verticalmente sobre los apoyos. La cabeza se dirige al frente mientras se sube. Tras la elevación se agrupa el cuerpo. La acción de subir las rodillas y agarrar las piernas facilita el giro. Después del volteo comenzamos a extendemos -apertura- y ocurre la recepción con los dos pies juntos y los brazos elevados verticalmente.

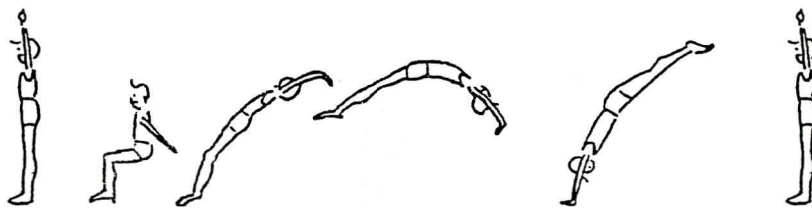
- Corveta



La corveta es una progresión de la rondada y el flic-flac, es la última parte de ambos elementos.

Para su ejecución, se realiza un impulso con las piernas y extiende el cuerpo para quedar en posición invertida. Al bajar, el gimnasta flexionara con rapidez las caderas, e impulsara con los brazos con fuerza, al apoyarse en el suelo, el ejecutante debe de dar un bote elevándose, ya que después de la corveta se realizan ejercicios atrás con impulso. Los brazos tienen que estar extendidos, no pueden flexionarse, ya que en la impulsión se utilizan las manos y los hombros.

- Fic flac atrás



La posición inicial es de espaldas a la dirección del desplazamiento, lograda tras un impulso previo que proporcione velocidad para ejecutar este elemento.

Se flexionan las piernas con un ángulo de 90° desplazando el centro de gravedad hacia atrás, se realiza una brusca extensión de piernas en dirección oblicua atrás y arriba, buscando una traslación horizontal con velocidad., unida a un rápido impulso de brazos atrás hasta llegar al suelo. En el vuelo se produce extensión del cuerpo y se apoyan las manos en el suelo impulsando con los brazos realizando una corveta.

5. BENEFICIOS DE LAS HABILIDADES GINÁSTICAS

Al igual que las actividades deportivas, rítmicas, expresivas y lúdicas, las gimnásticas, producen una serie de beneficios en nuestro cuerpo que nos ayudan a conseguir una mayor calidad de vida:

- **La formación corporal**, buscando el mantenimiento de la postura correcta, no solo en los elementos gimnásticos, sino también para nuestra vida diaria, a través de estos elementos conseguimos controlar las posiciones corporales no solo en contacto con el suelo, sino también en el aire

- **La educación motriz**, para dar seguridad al movimiento. Cuantas más experiencias motrices tengamos, mayor va a ser nuestro bagaje motor y nos será más fácil crear nuevos esquemas motores.

- **El aumento de la eficiencia motriz**, para hacer más rentable el movimiento. Conseguiremos que el cuerpo se vaya adaptando a elementos cada vez más difíciles sin que suponga un excesivo gasto energético.

- **La creación de estructuras de movimiento** nuevas y originales. Combinando elementos aprendidos y realizando nuevos elementos.