

UNIDAD 05

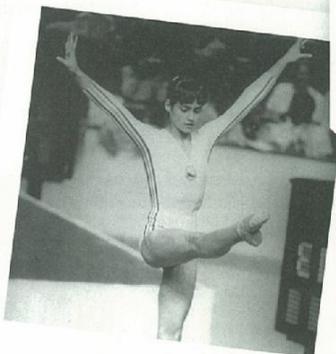
HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS

1. Realizar habilidades gimnásticas y acrobáticas
2. Equilibrios invertidos y volteos adelante
3. La rueda lateral

Actividades

- Confecciona carteles de gimnasia deportiva
- Comprueba tu técnica

Nadia Comaneci ha sido una de las mejores gimnastas



Ayudar a tus compañeros y que te ayuden es fundamental para aprender las acrobacias



Utiliza adecuadamente y cuida el material. Es muy importante para esta actividad

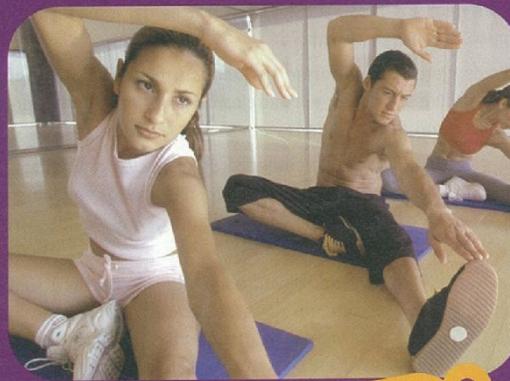
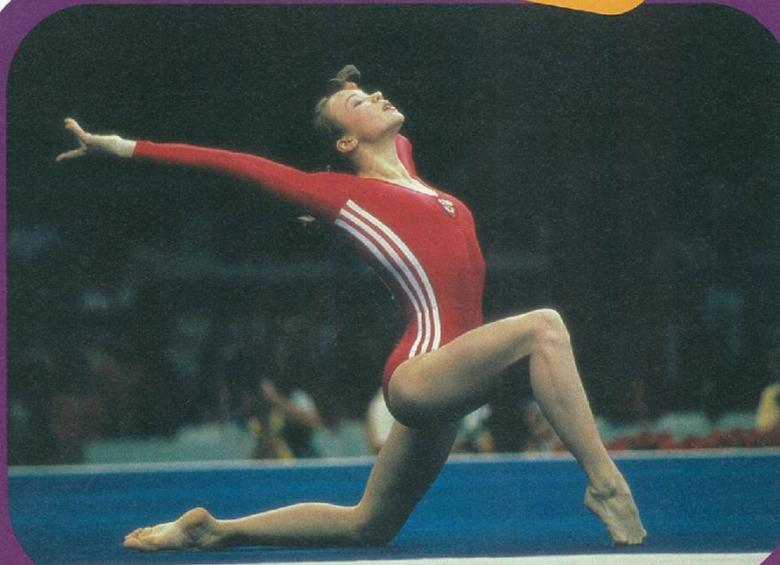
La gimnasia es una actividad física que tiene su origen en movimientos que has realizado desde pequeño, pero ejecutados en posiciones poco habituales. Incluye ejercicios de desequilibrio, cambio de orientación, alternancia de posturas, giros de todo tipo, etc., a los que no estamos habituados; por ello, la realización de estos ejercicios te exigirá la utilización de todas tus capacidades físicas, la máxima concentración, así como la colaboración de tus compañeros.

A cambio de este esfuerzo, experimentarás sensaciones muy diferentes; por ejemplo, al realizar un giro en el aire o al estar con la cabeza *boca abajo* como si caminarás al revés.

La gimnasia artística, que es como se denomina el deporte que incluye todas estas acrobacias, te hará experimentar el placer de jugar, la vivencia de un riesgo controlado, te facilitará un mejor conocimiento de tus límites y posibilidades, desarrollará tu imaginación y, poco a poco, mediante la realización de nuevos y más variados ejercicios, te proporcionará satisfacción de superarte.

También te familiarizarás con nuevos materiales y aparatos, que aprenderás a utilizar adecuadamente y a cuidarlos, porque son instrumentos a tu servicio, elementos que colaboran contigo, no *materiales de castigo*.

Equilibrio y agilidad son cualidades importantes en los gimnastas



Los ejercicios en suelo son realizados tanto por mujeres como por hombres

1. ¿Cuáles son las habilidades básicas?
2. ¿Cuántas formas de giros conoces?
3. ¿Sabes hacer una voltereta?
4. Nombra algunas de las acrobacias que hayas aprendido o que hayas visto hacer.

1

Realizar habilidades gimnásticas y acrobáticas

Para realizar habilidades gimnásticas y acrobáticas antes debes saber cómo calentar, cómo aprender a hacerlas y el concepto de ayuda.

1.1. ¿Cómo calentar?

Ya sabes la importancia que tiene un buen calentamiento para realizar cualquier actividad física y, especialmente, cuando haces gimnasia deportiva.

En cada clase de gimnasia usarás unas partes del cuerpo más que otras, dependiendo de los movimientos que vas a aprender. Por ello, además del calentamiento general, deberás poner mayor atención en estas pautas.

Con ayuda del profesor realizarás ejercicios específicos para esas partes del cuerpo.

Además, daremos mayor importancia a los ejercicios de flexibilidad y estiramiento, y nos ayudaremos de algunos apartados que nos facilitarán el calentamiento (espalderas, barras, colchonetas, etc).

1.2. ¿Cómo aprender?

Cuando tu profesor quiere enseñarte un ejercicio de gimnasia o un movimiento complejo, no lo realizas directamente; siempre se empieza con ejercicios más sencillos, con partes del movimiento, que poco a poco te faciliten el trabajo.

Estos ejercicios, en forma de juegos y pequeñas acrobacias, realizadas individualmente, por parejas o en grupos, te ayudarán a familiarizarte con las habilidades que debes aprender.

Después comenzarás ejercicios más específicos con el fin de mejorar cada uno de los movimientos necesarios para la realización global de las acrobacias que estás practicando.

Si tienes dificultades, algo de miedo o simplemente no te sale, no dejes de acudir a tu profesor. Él te ayudará o te mostrará otra manera de hacerlo, pero no lo dejes y esperes a otro ejercicio, date cuenta de que eso es como subir la escalera de tres en tres escalones, puedes tropezar y caerte.

En cada etapa cambia la forma del movimiento, la velocidad de ejecución, el tipo de ayuda, las alturas, la distancia.

Todos ellos, tanto los juegos como los ejercicios, se ejecutan en un grado creciente de dificultad.



1.3. La ayuda

En algunos deportes no es posible realizar correctamente los ejercicios en solitario.

La ayuda en gimnasia deportiva es la acción de cooperar con un compañero para realizar mejor un ejercicio o su aprendizaje.

Con la ayuda de los demás conseguiremos:

El que ayuda:

- Ve cómo se hacen los movimientos, los errores más frecuentes que se cometen y las sensaciones que percibe el compañero.
- Usa los materiales y los aparatos de gimnasia.
- Trabaja en grupo y valora la participación de los demás.
- Favorece la organización de la clase.

El que recibe la ayuda:

- Tiene mayor sensación de seguridad al saber que está siendo ayudado.
- Localiza mejor las sensaciones corporales en aquellas partes de su cuerpo que contactan con el compañero y que le facilitan el control corporal.
- Logra disminuir las posibilidades de accidentes.
- Tiene información sobre la realización del ejercicio por parte del compañero.
- Progresa rápidamente en el aprendizaje.

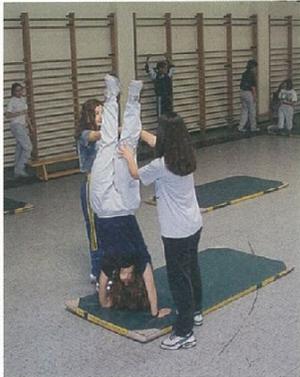
Para ayudar bien:

- Atiende las indicaciones sobre cómo se realiza el ejercicio.
- Entérate muy bien de aquellas partes del cuerpo que debes sujetar, la colocación de las manos y las normas de seguridad.
- Si no lo has comprendido bien o te ves incapaz, consulta con el profesor, que te ayudará y te mostrará cómo se hace.
- Asegúrate después de cada ejercicio de que los aparatos están bien colocados y no se han movido o han sufrido algún desperfecto.
- Siempre que puedas, ayuda a compañeros que tengan un peso o una talla semejante a ti. Te será más fácil y lo harás mejor.
- En cualquier caso, la seguridad del compañero está por encima de la realización del ejercicio o la integridad del aparato.
- Concéntrate y trata de aprovechar las ejecuciones de tus compañeros para aprender.



2

Equilibrios invertidos y volteos adelante



▼ Práctica del equilibrio en el aula.

- Seguramente, en cursos anteriores has practicado algunos de estos equilibrios: pino, puntal, pino en la pared, etc. Su correcta ejecución tiene gran importancia, pues son la base de otros ejercicios más complejos.
- Tomando como punto de partida uno de ellos, el *equilibrio invertido de brazos*, vamos a recordar los aspectos más relevantes en su realización, así como su combinación con *volteos hacia delante*.

2.1. ¿Cómo se hace?

El equilibrio

- Partimos de la posición de pie, damos un paso hacia delante, a la vez que extendemos los brazos.
- Al mismo tiempo que los brazos buscan el suelo, la pierna más retrasada, que llamamos de elevación, sube de forma continuada, extendida y con amplitud.
- Las manos abiertas a la anchura de los hombros, llegan al suelo con los dedos separados y extendidos hacia delante.
- Mientras, la de impulso empuja contra el suelo acelerando el movimiento de subida de ambas piernas.
- Cuando la pierna de elevación llega a la vertical se une a ella la de impulso, juntándose las dos completamente extendidas (como queriendo tocar el techo).

El volteo hacia delante

Una vez en equilibrio, se trata de continuar el movimiento con una voltereta hacia delante.

- Para ello desplazamos los hombros hacia delante mirando a la colchoneta (como si quisiéramos coger algo con la boca).
- Inmediatamente después flexionamos el cuello contra el pecho, así como el tronco, los brazos y las piernas y rodamos por la espalda hacia delante.



▼ Equilibrio invertido de brazos.



▼ Volteo adelante.

2.2. ¿Cómo aprender?

Para empezar

Se realizan, previamente, acrobacias y juegos de apoyo de manos que te familiarizarán con los equilibrios y que, además, te servirán para calentar:

Ejercicios para empezar

- Practica desplazamientos apoyando las manos en el suelo, en un banco o una colchoneta (cuadrupedia, hacer la carretilla, imitar diferentes animales, apoyos de manos en suelo y pies en aparatos, etc.).
- Apoya los brazos en el suelo y trata de elevar piernas y caderas (hacer tijeras, elevar y extender piernas, etc.).
- Haz equilibrios y mantenlos contra una pared, espaldera o con ayuda de compañeros.

Para mejorar

Lo más complicado es mantener el equilibrio.

Ejercicios para mejorar

- Haz equilibrio en la espaldera y, mediante un pequeño impulso, separa los pies de ella tratando de mantener el equilibrio el mayor tiempo posible.
- Realiza el equilibrio entre los brazos de dos compañeros y trata de mantenerlo.

Con voltereta hacia delante

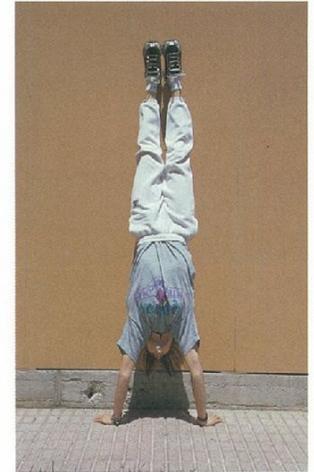
Antes de hacerlo practica algunos ejercicios como:

Ejercicios para practicar

- En la posición de carretilla y agarrado por un compañero, eleva las caderas y voltea hacia delante.
- Con las piernas en las espalderas, formando un ángulo recto con el tronco y apoyado con las manos en la colchoneta, voltea hacia delante.
- Desde la posición de equilibrio y con ayuda de compañeros, voltea hacia delante.

La ayuda

- Pueden ayudar uno o dos compañeros.
- Es importante ayudar a que la pierna de elevación suba y llegue a la vertical.
- También es importante, al principio, ayudar a mantener el equilibrio en la vertical.
- Posteriormente, una vez conseguido el equilibrio debe disminuirse la ayuda (poner una mano entre los pies del que realiza el equilibrio, mantener el equilibrio entre dos brazos, etc.).
- Al realizar el equilibrio más el volteo, sostenerse hasta comenzar a rodar hacia delante.



▼ Equilibrio contra una pared.

Debes evitar...

en el equilibrio:

- No realizar movimiento de balanza.
- Flexionar los brazos al apoyar.
- Flexionar la pierna de elevación y no subirla con fuerza.
- No juntar las piernas en la vertical.

en el volteo:

- No adelantar los hombros con respecto de las manos.
- Bajar el tronco y flexionar las piernas excesivamente rápidos.
- No rodar por la espalda.

3

La rueda lateral

A continuación vamos a relacionar los aspectos más relevantes para su realización.

3.1. ¿Cómo se hace?

- Es un ejercicio básico de apoyo sobre los brazos.
- Necesitamos un buen impulso después de la carrera parecido al que hacemos en el equilibrio de brazos.
- Cuando el tronco desciende, este gira arrastrando a los brazos, que se colocan lateralmente de forma que las manos se apoyen alternativamente.
- La pierna de elevación asciende y luego gira, y la de impulso colabora en el empuje para después, igualmente, girar.
- Una vez apoyado el peso del cuerpo sobre las manos, las piernas permanecen abiertas y extendidas.
- Después del paso por la vertical, la pierna que elevamos primero la apoyamos cerca de las manos, y todo el peso del cuerpo lo trasladamos a ella, a la vez que se despegan las manos del suelo, de nuevo alternativamente.
- Posteriormente, por la acción del giro llega la pierna de empuje.
- La orientación de salida dependerá del ejercicio que queramos realizar posteriormente.

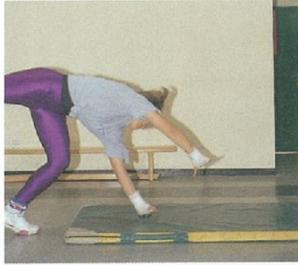
Es importante tener en cuenta

- El impulso contra el suelo y el tirón de la pierna que se eleva primero.
- La colocación de las manos. La primera se sitúa lateralmente y si colocamos la segunda mirando a la primera, se facilita la acción.
- Hay que elevar las piernas y no flexionarlas en el aire.

3.2. ¿Cómo aprender?

Para empezar

- Repite las acrobacias y los juegos que hicimos para aprender el equilibrio de brazos.
- Pasa un banco o un plinto bajo de un lado a otro apoyando las manos: con piernas juntas, separadas, extendidas, etc.
- Realiza los mismos ejercicios, pero elevando cada vez más las caderas y las piernas. Para ello, obligate subiendo la altura de un obstáculo, por ejemplo un cono, un cajón de plinto, una cuerda, etc.
- Realiza la rueda, apoyando las manos de forma alternativa, con ayuda de unos cajones de plinto o de unas señales sobre las colchonetas.



Secuencia de ejecución de la rueda lateral.

Para mejorar

- Realiza el apoyo invertido de brazos contra una pared, abriendo y cerrando piernas.
- Haz la rueda lateral siguiendo un círculo señalado en el suelo. Poco a poco puedes ir abriendo el círculo hasta que sea una línea recta.
- Realiza la rueda sobre un banco sueco, apoyando en él las manos y trata de salir con las piernas sobre una colchoneta.
- Haz la rueda completa sobre bancos suecos.

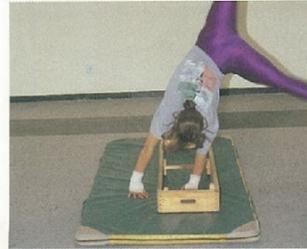
La ayuda

- Colócate de forma que, cuando el compañero ejecute el movimiento, veas su espalda.
- De pie o sentado, sujeta al compañero por la cintura, ayudando a que llegue a la vertical y a que siga el movimiento del giro.
- Las manos comienzan paralelas y terminan asimétricas.
- No dejes de agarrarlo o sujetarlo hasta que despeguen las manos.

Algunas sugerencias

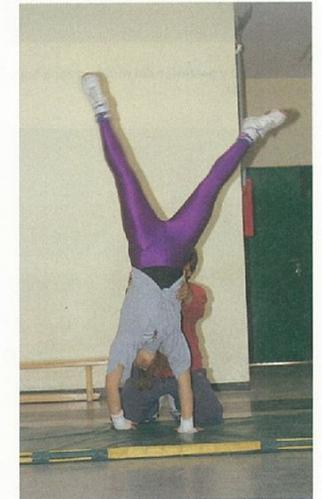
- Practica siempre con colchonetas, sobre todo al principio.
- Si ves que no progresas, repasa los ejercicios anteriores.
- Hay muchas variedades de rueda lateral que puedes aprender (en barra, con una mano, etc.); pregunta a tu profesor.

Ejercicios de aprendizaje y perfeccionamiento de la rueda lateral



Debes evitar...

- No impulsar suficientemente en la entrada.
- Elevar despacio y débilmente la pierna de elevación.
- Dejar las piernas relajadas y no llegar a la vertical.
- Colocar las manos y los pies no alineados al inicio y al final del ejercicio, respectivamente.
- No extender ni abrir las piernas durante el vuelo y flexionar los brazos.
- Caer con las piernas muy lejos de las manos en la salida.



Realización de la ayuda en la rueda lateral.