

CONCEPTO DE GINMASIA:

El término gimnasia es de origen latino y procede del griego por el concepto **gymnazo**, que significa "ejercitar". Desde el momento en que se busca un sentido estético a los ejercicios gimnásticos, aparece otra definición mucho más acorde con el sentido dinámico, veloz, de movimiento sincrónico, de prueba, fuerza, y elasticidad; es decir, se relaciona directamente con el arte.

La Gimnasia se puede definir como la forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos. La gimnasia terapéutica consiste en una serie de ejercicios seleccionados que ayudan a suavizar molestias físicas o restaurar funciones a personas discapacitadas. La gimnasia educativa es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden fuerza, ritmo, balance y agilidad. La gimnasia competitiva consiste en series de pruebas preestablecidas, masculinas y femeninas, cada una de las cuales puntúan por separado para determinar un ganador. Es un deporte que se caracteriza por la realización de secuencias de movimientos y en la que hay que poner en práctica entre otras cosas, la flexibilidad, la agilidad y la fuerza.

La gimnasia moderna regulada a través de la Federación Internacional de Gimnasia está **compuesta por seis disciplinas: general, artística, aeróbica, acrobática, rítmica y trampolín**. La gimnasia es una de las tantas disciplinas olímpicas, **siendo la rítmica y la artística las más conocidas por su recurrente competencia en los Juegos Olímpicos**. En tanto, la modalidad de **trampolín es la más nueva y la última en incorporarse a las olimpiadas, desde Sydney 2000**

OBJETIVOS:

1) El objetivo de la gimnasia moderna consiste en desarrollar la flexibilidad y la fuerza del cuerpo humano. Estas dos cualidades son, junto con la destreza, las condiciones esenciales de la eficacia de nuestros movimientos, de la disponibilidad de nuestro cuerpo, tanto en la vida corriente como en la deportiva. Estas cualidades definen para el no deportista la "forma física" satisfactoria. Y tiene como finalidad el funcionamiento satisfactorio de las articulaciones y los músculos, que es la mejor manera de combatir el endurecimiento y la atrofia y de conservar durante el mayor tiempo posible un buen estado físico.

2) Objetivos de la Gimnasia Gral.

Los objetivos de la gimnasia básica van de común acuerdo con los intereses de la educación física y por lo tanto, la gimnasia se preocupa por:

- El desarrollo armónico y correcto del organismo, lo cual es la base de una buena Salud.

- La formación de una amplia gama de hábitos habilidades con la intención de solucionar problemas concretos de la vida diaria.
- El desarrollo e incremento de las calidades físicas.
- La educación de las cualidades morales y volitivas (respecto a las demás, disciplinas, valor, fuerza de voluntad, etc.)
- La creación de las cualidades estéticas.

FINALIDAD DE LA GIMNASIA

Sirve para mejorar nuestra calidad de vida. Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

ORIGENES DE LA GIMNASIA:

De la gimnasia que conocemos actualmente, encontramos en la antigüedad el origen de dos aparatos: el suelo y el salto. En Grecia se hallaron grabados donde aparecen los primeros trampolines y aparatos gimnásticos para reforzar la musculatura y el aparato locomotor, surgiendo también los primeros ejercicios acrobáticos.

En Egipto aparecieron grabados con pirámides humanas y evolucionaron las acrobacias, En Creta, los saltos se realizaban sobre toros. Y en Roma aparecieron los primeros caballos de madera. Sin embargo, el espíritu que presidía la actividad gimnástica era totalmente diferente ala actual. Así, por ejemplo, en Grecia y Egipto la gimnasia tenía un origen popular ligado íntimamente con las danzas sagradas; en Creta, un origen mitológico; y en Roma, militar.

Respecto de los orígenes de este deporte y contrariamente a lo que todos suponemos, no fueron los griegos los primeros cultores en la materia, sino que mucho antes ya, los chinos y los indios fueron los primeros en conocer y utilizar la mecanoterapia.

La civilización china conocida como **Brahma** fue la primera en imponer la realización de ejercicios musculares acompañados de inspiraciones de aire profundas para fortalecer los músculos del cuerpo en orden a hacer desaparecer los calambres, el reuma y desviaciones en la columna vertebral. Los indios también supieron utilizar un mecanismo similar al cual dieron el nombre de **shamposing**.

Pero bueno, además de estos primeros intentos, sin dudas, los griegos fueron otros de los grandes abanderados de la gimnasia pero con distintas finalidades. En la antigua Grecia se desarrollaron tres programas distintos de ejercicios de

gimnasia: uno para el mantenimiento de la condición física, otro para entrenamiento militar y un tercero como parte del régimen de adiestramiento de atletas. Cada ciudad griega tenía un gimnasio, un lugar donde era costumbre realizar los ejercicios desnudos. Los primeros profesores griegos de mantenimiento físico (*paidotribes*) fueron los pioneros en diseñar sistemas de actividad física, tanto para atletas como para todos los ciudadanos. Estos programas, entre los que había ejercicios gimnásticos, eran considerados fundamentales en la educación de los niños. Los griegos creían que la unidad de mente y cuerpo podía alcanzarse sólo a través de la participación en ejercicios físicos. Los sistemas gimnásticos diseñados para preparar a los militares fueron muy usados por los romanos; otro ejemplo es el de la raza doria quien utilizó la gimnasia con fines guerreros y los atenienses buscaban conseguir a través de esta, la armonía y la gracia del cuerpo y el espíritu.

En la actualidad se volvió a retomar esta costumbre de los atenienses de cultivar el cuerpo y la gimnasia se ha convertido en algo cotidiano para todos, trascendiendo ya a los deportistas profesionales y los límites de la escuela donde muchos solíamos practicarla. Los institutos deportivos y los gimnasios son una postal recurrente y común en la mayoría de los países.

EVOLUCION DE LA GIMNASIA

Las técnicas modernas fueron desarrolladas en Alemania en la segunda mitad del siglo XVIII. El primer profesor de gimnasia moderna fue Johann Friedrich Simon, en la escuela de Basedow, en la ciudad alemana de Dessau, en 1776. El educador Friedrich Ludwig Jahn, padre de la gimnasia moderna, fundó en 1811, en Berlín, el Turnverein, un club gimnástico que estaba presente en toda Alemania y que tenía ideales nacionalistas. Inventó ejercicios que desarrollaban la fuerza física y la autodisciplina para los que usaba piezas de aparatos estáticos. El sistema sueco, inventado por el gimnasta Pehr Henrik Ling, enfatizaba, por el contrario, el ritmo y la coordinación de movimientos a través de rutinas practicadas con aros, mazas y pelotas pequeñas.

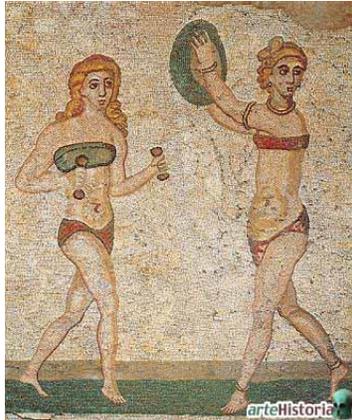
Los emigrantes alemanes y suecos que llegaron a Estados Unidos en el siglo XIX llevaron consigo sus ideas sobre la gimnasia. Los alemanes fundaron clubes gimnásticos o turnvereins, donde las familias acudían juntas. Un sistema mixto entre el alemán y el sueco se introdujo en los programas de educación física en las escuelas de Estados Unidos hacia el final del siglo. Sin embargo, la gimnasia no ha adquirido popularidad en Estados Unidos hasta fechas recientes. En Gran Bretaña hubo incluso menor interés, excepto en círculos militares. En España, el primer centro oficial donde se practicó fue en el Instituto Real Pestalozzi, fundado por Amorós en 1806 en Madrid. No obstante, la gimnasia arraigó en algunas escuelas y se fundó la Asociación Amateur de Gimnasia en 1888. En Europa se desarrollaron clubs y otras organizaciones nacionales y en 1881 se fundó la Federación Internacional de Gimnasia (IGF).

En el año 1896 se incluyó esta disciplina en los Juegos Olímpicos pero sólo para participantes del sexo masculino. La competición femenina estuvo presente por primera vez en 1928. En las competiciones olímpicas, la actuación es moderada por seis jueces que puntúan en una escala de diez puntos. En algunas pruebas hay un grado de dificultad que se tiene en cuenta a la hora de puntuar. Los códigos de puntuación para cada prueba están determinados por la Federación Internacional de Gimnasia. Equipos de seis miembros (con uno de reserva) consiguen puntos para la suma total del grupo. Desde 1952 las pruebas de gimnasia en las Olimpiadas han estado dominadas por los participantes de la antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS), de los países del este de Europa y Japón.

Los Campeonatos del Mundo se celebraron por primera vez en 1903 y hasta 1913 tuvieron carácter bienal; comenzaron de nuevo en 1922 y desde 1979 se han celebrado cada dos años. Los primeros Campeonatos del Mundo femeninos se celebraron en 1934. Han estado dominados por las gimnastas de la antigua URSS y Europa del Este. Otras competiciones importantes son: la Copa del Mundo, celebrada por primera vez en 1975. La gimnasia rítmica moderna se desarrolló a finales de la década de 1950. En este deporte, sólo para mujeres, las disciplinas se caracterizan por el uso de accesorios como pelotas, mazas, aros y cintas que acompañan a la música; los Campeonatos del Mundo se celebraron por primera vez en 1963 y el deporte fue incluido como disciplina olímpica en las Olimpiadas de 1984. Se instituyó una Copa del Mundo en 1983, se celebró de nuevo en 1986 y desde entonces se celebra cada cuatro años. De nuevo, las participantes de la antigua Unión Soviética y Europa del Este han sido las dominadoras de esta disciplina. Poco a poco las gimnastas españolas han ido haciéndose con esta disciplina hasta llegar a ganar la medalla de oro por equipos en las Olimpiadas de Atlanta (1996).

Disciplinas

La gimnasia moderna, regulada por la Fédération Internationale de Gymnastique o FIG se compone de seis disciplinas. Las disciplinas de rítmica y artística son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano. La modalidad de trampolín forma parte de los Juegos Olímpicos desde Juegos Olímpicos de Sydney 2000.



DIVISION DE LAS DIFERENTES GIMNASIA:

GIMNASIA PARA TODOS (General)

La Gimnasia Para Todos es de gran importancia, esta constituye la base para las otras disciplinas gimnásticas y como modalidad individual en sí misma, incorpora un amplio rango de movimientos y ejercicios.

La Gimnasia Para Todos ofrece una amplia gama de oportunidades para las personas de todas las edades ya que es considerada por la FIG (Federación Internacional de Gimnasia) como “un deporte para todos”

La gimnasia general es una disciplina en la que participa gente de todas las edades en grupos desde 6 hasta 150 gimnastas que ejecutan coreografías de manera sincronizada. Los grupos pueden ser de un solo género o mixtos.

GIMNASIA ARTÍSTICA

La gimnasia artística es una disciplina que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una gran velocidad, movimientos corporales. La gimnasia artística se trata de un deporte olímpico que tanto mujeres como hombres compiten por separado en diferentes aparatos.

Este es uno de los deportes con más técnicas de ejecución existente, debido a que está compuesto por una variedad de elementos en que cada uno de ellos requiere técnicas absolutamente diferentes.

Una de las características principales de este deporte es que se exige al gimnasta tener una gran capacidad de concentración, disciplina, agilidad y una notable coordinación.

En su realización el gimnasta debe transmitir a través de sus movimientos una disposición de ánimo y sentimiento a sus espectadores, también debe demostrar amplitud y soltura. Cada movimiento debe ser ejecutado en su máxima extensión, manteniendo la secuencia entre los movimientos de mayor dificultad.

El objetivo principal de este trabajo es dar a conocer ciertos rasgos y características específicas de la gimnasia artística, haciendo énfasis en los

aparatos utilizados en esta disciplina según las diferencias de sexo así también como las modalidades competitivas existentes. Y como segundo objetivo es el de describir algunos ejercicios que son practicados por el público en general desde muy pequeños con el fin de servir como punto de partida para la realización de otros ejercicios gimnásticos que requieren una mayor dificultad.

GIMNASIA RÍTMICA

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta.

En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones en las que la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos, realizando un montaje con o sin aparato. Practicada principalmente por mujeres, en los últimos años está aumentando el número de practicantes masculinos. Las pruebas se realizan sobre un tapiz y la duración de los ejercicios es de aproximadamente 90 segundos en la modalidad individual y de 150 en la de conjuntos. La gimnasia rítmica desarrolla la armonía, la gracia y la belleza en movimientos creativos, traducidos en expresiones personales a través de la combinación musical, teatral y técnica, que transmite, principalmente, satisfacción estética a los espectadores. Al igual que otras disciplinas de la gimnasia, surgió a través de los estudios de Rousseau, transformándose con el paso de los años, siempre ligada a la danza y la musicalidad, hasta llegar a los años 30, cuando en la Unión Soviética comienza a practicarse como deporte y empiezan en Alemania a introducirse los aparatos que hoy conocemos.

Está regida por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), quien elabora el Código de Puntuación y regula todos los aspectos de la competición internacional de élite. Las competiciones más destacadas son los Juegos Olímpicos, el Campeonato Mundial de Gimnasia Rítmica, el Campeonato Europeo de Gimnasia Rítmica y la Copa del Mundo de Gimnasia Rítmica.

GIMNASIA AERÓBICA

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de 90 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del [aeróbic](#) tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

GIMNASIA ACROBÁTICA

La **gimnasia acrobática** también conocida como acrosport es una disciplina deportiva de la gimnasia en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino, y cuarteto masculino. Se realizan

manifestaciones gimnásticas colectivas donde el cuerpo actúa como aparato motor.

TRAMPOLÍN

La **gimnasia en trampolín** es una disciplina deportiva de la gimnasia que consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista. Está dividida principalmente en tres especialidades: tumbling, doble mini-tramp y cama elástica, la última de ellas olímpica desde Sídney 2000.

ESCUELAS GIMNASTICAS:

A principios del siglo XX aparecen prácticamente de forma simultánea cuatro grandes movimientos gimnásticos que darán lugar a sus respectivas Escuelas y Sistemas Gimnásticos. Cada una de estas tendencias se caracteriza por una serie de elementos comunes que van a dar lugar a una concepción analítica, natural, rítmica o deportiva del movimiento, sin embargo cada una de ellas no va a llevar asociada de forma permanente y exclusiva en el tiempo los rasgos identificativos propios que la caracterizan, debido a la influencia de otras tendencias surgidas, en muchos casos, como reacción o derivación de las ya existentes.



Ejercicios gimnásticos

Escuela Sueca.....	Sistema analítico
Escuela Alemana.....	Sistema rítmico
Escuela Francesa.....	Sistema natural
Escuela Inglesa.....	Sistema deportivo

Escuela Sueca: Sistema analítico

Creada por Pier Henrich Ling (1776-1839) médico, militar y profesor de esgrima de la Universidad de Luna, cuyo método se caracteriza por una concepción anatómica, biológica y correctiva de la gimnástica, fundamentada en los dogmas y principios científicos que fueron incorporados por él al sistema educativo (y por extensión a la concepción gimnástica). Su "gimnasia" estaba ideada para contribuir a una educación integral del niño desde el desarrollo anatomofisiológico del sujeto; para preparar al soldado ante la guerra y para desarrollar el sentido estético a través de un fortalecimiento corporal y de la corrección de los defectos físicos. P.H. Ling desarrolló aparatos gimnásticos como la barra fija, las anillas, las escaleras oscilantes o la soga para trepar.

El método sueco busca un modelo de salud corporal a través de la gimnasia, con ejercicios analíticos, localizados en un núcleo articular específico y cuyas características fundamentales son artificialidad, construcción, determinación de las fases de ejecución en posición de partida, desarrollo y fin, excesivo estatismo, orden y utilización de voces de mando. A pesar de estos elementos se cree que la gimnasia sueca es un método muy simple atribuido en parte a la pobreza y aislamiento en que habían vivido los suecos a mediados del siglo XIX.

Consecuencias de la Escuela Sueca en la actividad física actual La principal consecuencia del sistema analítico representativo de la Escuela Sueca es la aparición de la gimnasia-jazz ideada en Suecia hacia 1963. En esta nueva forma de movimiento se combina la gimnasia con la música afro y el jazz, debido a la cada vez mayor relevancia que estaba cobrando la música como recurso educativo en las clases de Educación Física. La música jazz evoluciona de manera que se introduce un estilo más pop en la estructura musical, dando lugar a diferentes tipos de gimnasia que hoy se realizan en Educación Física y en los gimnasios. El ejemplo más representativo de la adaptación de la gimnasia jazz es el aeróbic, tan popularmente conocido.



Escuela Alemana: Sistema rítmico



Gimnasia alemana

Guts Muths (1759-1859) y Friederich Ludwing Jahn (1778-1852) son considerados como los fundadores de la escuela alemana.

G. Muths es concebido como el padre de la Gimnástica Pedagógica Moderna cuya aportación se inspira en la antigüedad clásica, de la que toma el término *gimnástica*, y se orienta hacia la construcción de ejercicios con fines educativos y curativos. Es un sistema muy similar a la escuela sueca salvo en un aspecto, y es que el movimiento se localiza en varios núcleos articulares considerándose como tales ejercicios sintéticos. Según R. Mandell (1986), G. Muths se ve fuertemente influenciado por el pensamiento racional y lógico que imperaba en la educación escolar alemana, por lo que este autor diseña unas tablas de ejercicios en las que se hacían constar semanalmente las actuaciones de los alumnos en natación, saltos o en carreras con el fin de constatar sus progresos a través de evaluaciones periódicas. Este concepto de Educación Física supone una superación del juego motor que se ve suplantado por ejercicios regulares prescritos por los educadores físicos de la época bajo unos cánones de ejecución cerrados, y en base a unos tiempos y a unos lugares sistemáticamente ideados y matemáticamente controlados. En todo momento se persigue alcanzar un rendimiento motor en las acciones.

La delimitación racional del espacio, el tiempo, la actuación y los aparatos queda patente en los campos deportivos de Berlín donde podían verse bosques de postes, cuerdas, pesas y barras para colgarse, estirarse, saltar o trepar en los que los alumnos debían rendir al máximo para superar determinadas marcas estadísticas. Este modelo de práctica ha contribuido directamente a la aparición de la gimnasia deportiva actual.

La concepción de la Educación Física alemana ha permitido que hoy muchos de los elementos del deporte moderno como es la elección de materiales e instalaciones concretas, el entrenamiento sistematizado o el tratamiento estadístico de los datos obtenidos en la evaluación de los deportistas hayan sido desarrollados (Mandell, 1986).



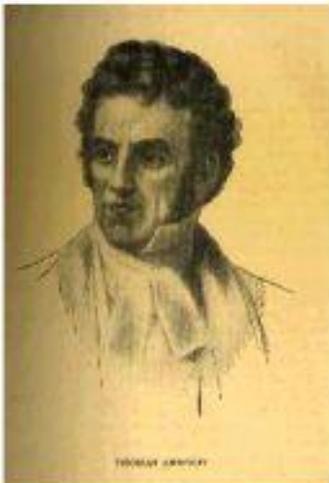
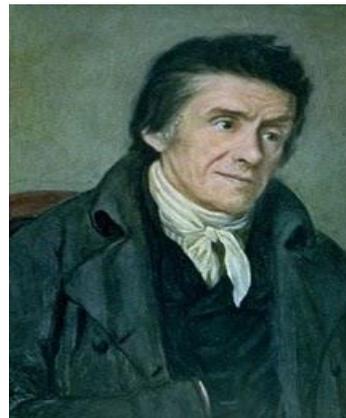
Combinación de música y movimiento



Escuela Francesa: Sistema natural

La escuela francesa dio sus primeros pasos en España, con Francisco de Amorós y Ondeano (1770-1848), máximo exponente de esta Escuela y fundador del Instituto Pestalozziano. Sin embargo al comienzo de la guerra de la independencia esta institución se ve obligada a desaparecer y Francisco de Amorós huye en el exilio a Francia, donde posteriormente desarrollará su obra.

La Escuela Francesa se caracteriza por una concepción natural y utilitaria de los ejercicios físicos. Son acciones de carácter global, en los que el cuerpo participa como un todo en las ejecuciones y se encaminan a preparar al individuo para la vida adulta. Se pretende una mejora de la forma física con el fin de perfeccionar los movimientos naturales, lograr un dominio corporal en las acciones y conseguir un cuerpo estéticamente bello.



Thomas Arnold

Escuela Inglesa: Sistema deportivo

La Escuela Inglesa tiene su máximo representante en Thomas Arnold (1795-1842) y surge como reacción al excesivo academicismo imperante en la ecuación formal, donde el cultivo del intelecto era considerado como lo más importante respecto al desarrollo de lo corporal. Por

todo ello este autor introduce el deporte en la escuela a través de "juegos deportivos" desarrollando la idea de "actitud deportiva", que se caracteriza por el "fair play" y el amateurismo, no sólo ante la práctica deportiva, sino en cualquier ámbito de la vida en general.

Este método otorga importancia a la recreación, a las reglas y a la competición en los ejercicios, desvinculándose del rendimiento deportivo y asociándose con la organización y la libertad de los alumnos en las prácticas.

En este momento es cuando aparecen muchos de los deportes reglamentados que hoy conocemos, razón por la cual se llevan a la escuela, quedando al servicio de la educación y de la formación del carácter. Si bien, estas prácticas no dejan de tener en cierto modo un carácter elitista al verse impulsadas en los colegios masculinos pertenecientes a las clases sociales más pudientes. En este proceso tiene vital importancia la celebración de los primeros Juegos Olímpicos Modernos en 1896 y su divulgación a través de los medios de comunicación. Su gran impulsor y organizador, Barón Pierre de Coubertin, será la figura que más importancia cobra en este momento ante la incorporación del deporte en la escuela. Esta aparición, además de poseer un matiz clasista, va a tener también un carácter sexista en cuanto a que Coubertin se opone a la participación femenina en la actividad deportiva por considerar antiestética y poco interesante su participación (Vázquez, 1986 y 2001; Álvarez-Bueno y cols., 1990, Vázquez y cols., 2000; Chinchilla y Zagalaz, 2002). Debido a ello este autor recibió muchas críticas, sobre todo a finales del siglo XX.

La Escuela Americana

El deporte y la Educación Física en América fueron evolucionando en esa sociedad paralelamente a otros aspectos de la vida cotidiana.

En cuanto al desarrollo de la Educación Física hubo dos puntos de inflexión claves en los que la influencia de Europa fue determinante. En un primer momento hubo una influencia sueca y alemana, por lo que los objetivos de la disciplina estuvieron orientados hacia el desarrollo físico del individuo a través de la higiene, la educación, la recreación y la terapia.

En un segundo momento hay una gran influencia del deporte británico, que se introduce en las escuelas, y los niños pasan a practicar actividad física mediante juegos extraídos de los diferentes deportes. Hay un especial interés en la formación de los profesionales, en la publicación de material entorno a la Educación Física y en el desarrollo del deporte universitario. En palabras de R. Mandell (1986), el deporte americano ha experimentado un crecimiento espectacular desde sus orígenes, impulsado principalmente por el apoyo económico del sector empresarial y por los avances producidos en aquéllos campos que favorecían la innovación. Por otro lado, la evolución de la Educación Física transcurrió por diferentes posturas ideológicas identificadas unas veces como irrisorias y desconsideradas, y otras como sagradas para la educación.

Destrezas:

El Equilibrio invertido de brazos

FASES	CARACTERÍSTICAS	ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE, BRAZOS EXTENDIDOS ARRIBA.	✓ FALTA DE TENSIÓN. ✓ ESPALDA AHUECADA. ✓ MALA COLOCACIÓN DEL HOMBRO.
2. IMPULSO	-TRIPLE ACCIÓN: 1. EXTENSIÓN PIERNA ADELANTADA. 2. ELEVACIÓN PIERNA RETRASADA. 3. INCLINACIÓN DEL TRONCO ADELANTE.	AYUDAS -LATERAL: a) Con 2 manos: ● MANO INTERNA: CADERAS. ● MANO EXTERNA: PIERNAS. b) Con 1 mano: ● 3º CADERA. ● 2º HOMBRO. -FRONTAL: ● TOBILLOS.
3. EQUILIBRIO	-BASE DE SUSTENTACIÓN: ANCHURA DE HOMBROS -HOMBROS BLOQUEADOS.	
4. DESCENSO	-FLEXIÓN DE CADERA	

La Rueda Lateral

FASES	CARACTERÍSTICAS	ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE, BRAZOS EXTENDIDOS ARRIBA.	✓ MALA COLOCACIÓN DE MANOS. ✓ NO GIRAR EN EL PLANO FRONTAL. ✓ JUNTAR Y LUEGO SEPARAR PIERNAS.
2. FONDO	-PASE LARGO o "FONDO" ADELANTE	AYUDAS -A LA ESPALDA DEL EJECUTANTE: ● LAS 2 MANOS A LA CADERA.
3. IMPULSO	-TRIPLE ACCIÓN: 1. ELEVACIÓN PIERNA RETRASADA. 2. EXTENSIÓN PIERNA FLEXIONADA. 3. FLEXIÓN DE TRONCO.	
4. APOYO	-PRIMERA MANO+CERCANA AL SUELO: 1/4 GIRO. 1º APOYO 2º APOYO 3º APOYO 4º APOYO -2º MANO+ALEJADA AL SUELO: ANCHURA HOMBROS Y SOBRE LINEA IMAGINARIA	VARIANTES ✓ 1/2 GIRO EN RECUPERACIÓN. ✓ CON UNA SOLA MANO: 1º ó 2º. ✓ LANZADA (VUELO ANTES DEL APOYO).
5. RECUPERACIÓN	-FLEXIÓN DE CADERA. SECUENCIA: 1) BAJADA 1ª PIERNA. 2) ELEVACIÓN 1ª MANO. 3) ELEVACIÓN 2ª MANO 4) BAJADA 2ª PIERNA.	

La voltereta adelante agrupada



💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-MANOS AL FRENTE. -PIERNAS FLEXIONADAS.	✓ APOYAR LA CABEZA ✓ APOYAR LAS MANOS EN LA RECUPERACIÓN ✓ APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN ✓ DEJAR LA CABEZA ATRÁS EN ROTACIÓN
2. DESEQUILIBRIO	-C.D.G. SE DESPLAZA HACIA DELANTE. -LAS MANOS BUSCAN EL SUELO.	
3. IMPULSIÓN	-COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO. -LAS PIERNAS SE EXTIENDEN. -LOS BRAZOS SE FLEXIONAN.	
4. RODAMIENTO	-COMIENZA CUANDO LA REGIÓN CERVICAL-DORSAL TOMA CONTACTO CON EL SUELO. -CUERPO AGRUPADO (ÓVILLO).	
5. RECUPERACIÓN	-COMIENZA CUANDO LOS PIES TOMAN CONTACTO CON EL SUELO. -FINAL IGUAL A POSICIÓN INICIAL. (*) LAS MANOS NO TOCAN EL SUELO.	

➔ AYUDAS

- ➔ MANO EXTERNA -> CABEZA
- ➔ MANO INTERNA -> MUSLO

La voltereta atrás agrupada



💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-DE ESPALDAS A LA DIRECCIÓN A TOMAR. -DE CUCLILLAS, BRAZOS AL FRENTE.	✓ MALA COLOCACIÓN DE MANOS. ✓ DESAGRUPAR(APERTURA) ANTES. ✓ APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN ✓ NO EXTENDER LOS BRAZOS.
2. DESEQUILIBRIO	-C.D.G. ATRÁS: ACCIÓN DE SENTARSE. -MANOS A LA ALTURA DE LAS OREJAS.	
3. IMPULSO	-SEPARACIÓN DE LOS PIES DEL SUELO. -MOVIMIENTO ENVOLVENTE Y RÁPIDO.	
4. RODAMIENTO	-LA ESPALDA TOMA CONTACTO SUCESIVAMENTE HASTA LA ZONA CERVICAL. -MANOS APOYADAS POR DETRÁS DE LOS HOMBROS.	
5. RECUPERACIÓN	-COMIENZA CUANDO LA CADERA ESTÁ SOBRE LA VERTICAL. -EXTENSIÓN DE BRAZOS: PARA PODER PASAR LA CABEZA. -LOS PIES BUSCAN EL SUELO.	

➔ AYUDAS

- ➔ MANO EXTERNA -> HOMBRO (PASO CABEZA)
- ➔ MANO INTERNA -> MUSLO (ROTACIÓN)