

## ACTIVIDADES GINMÁSTICAS

Antiguamente, para prepararse para las diversas actividades que podrían surgir en la vida, se desarrollaban determinados ejercicios físicos, que eran conocidos como gimnástica. Después pasaron a denominarse gimnasia. Esta gimnasia es muy variada, aunque la gimnasia como deporte deriva de las escuelas alemanas de Jahn ( la gimnasia deportiva), y Bode (la gimnasia rítmica).

No haremos distinciones entre gimnasia rítmica y gimnasia deportiva, pero estudiaremos los ejercicios sobre suelo, trepas aparatos y cuales son y cómo se utilizan estos últimos.

### Ejercicios en el suelo.–

#### Rodamientos:

- Voltereta.– Ponemos las manos en el suelo, con las puntas hacia delante y nos impulsamos con las piernas para dar la voltereta, sin apoyar la cabeza. Si tenemos problemas, nos puede ayudar un compañero.
- Voltereta hacia atrás agrupada.– Nos situamos de espaldas a la colchoneta. Nos dejamos caer hacia atrás, pegamos la cabeza al pecho y apoyamos las manos a la altura de los hombros. Hay que impulsarse hacia atrás hasta que las palmas toquen el suelo, continuar con el impulso hasta dar la vuelta completa. Si hay dificultad, nos puede ayudar un compañero.
- Voltereta lateral.– Situarse enfrente de la colchoneta, con impulso, apoyar primero una mano, siguiendo el impulso con las piernas, apoyar la otra mano, lateralmente, y completar la vuelta.
- Voltereta hacia delante con las piernas abiertas.– Igual que la voltereta hacia delante, pero hay que acabar con las piernas abiertas y rectas en posición vertical.
- Voltereta con las piernas rectas y juntas.– Igual que la anterior, pero acabando con las piernas rectas y juntas.
- Voltereta hacia atrás con las piernas abiertas.– Igual que la voltereta grupada hacia atrás, pero acabando con las piernas abiertas y rectas.
- Voltereta hacia atrás con las piernas rectas y juntas.
- Salto del león.– Voltereta lanzada o extendida por el aire, se realiza como la voltereta grupada hacia delante, pero con un salto en el aire, lanzándonos hacia la colchoneta. Es importante apoyar bien las manos y pegar la cabeza al tronco.
- Rueda lateral apoyando una mano.– Nos lanzamos lateralmente, y giramos sobre una mano, que puede ser la izquierda o la derecha.
- Rueda lateral lanzada.– Igual que la anterior, pero precedida de una carrera, para lanzarnos y apoyar las dos manos a la vez.
- Rondada.– Igual que la anterior, pero acabando firmes mirando a la colchoneta si es interior o hacia fuera si es exterior.

#### Equilibrios:

- Posición de la rana.–En cuclillas con las manos apoyadas en el suelo, nos elevamos hasta que los pies pierdan el contacto con el suelo.
- Plancha en equis.– Abrir las piernas, las puntas de los pies mirando hacia fuera y el cuerpo inclinado 90 grados hacia delante.
- Plancha en aspa.– El cuerpo flexionado 90 grados hacia delante, estiramos hacia atrás una pierna y hacia el lado el brazo contrario.
- Plancha del corzo.– Una rodilla en el suelo y nos sentamos sobre el talón, la otra rodilla extendida hacia atrás y los brazos en cruz. Existen otras planchas tales como plancha frontal (tronco hacia delante, un brazo hacia delante y la pierna contraria hacia arriba) y plancha lateral (tronco hacia delante, una pierna hacia

arriba lateralmente y los brazos en cruz).

- Pino de cabeza.– Apoyamos manos y cabeza y elevamos las piernas. Puede ayudarnos un compañero.
- Pino con equilibrio de manos.– Solamente nos apoyamos en las manos, y si nos resulta demasiado difícil, también podemos apoyarnos en la pared.

### Ballestones:

Son los movimientos que tras un punto de apoyo y arqueamiento, pasan a posición de pie.

- Paloma de cabeza.– Se hace un apoyo en la forma de pino de cabeza, y con un fuerte impulso, se llega a la posición de firme.
- Pino puente.– Se hace el pino con las manos, se deja caer el cuerpo y se apoyan los pies, formando un puente con el cuerpo.
- Paloma de brazos.– Con un inicio de carrera, apoyamos las manos y desplazamos las piernas una delante de la otra, hasta la posición de firme.
- Flic-flac.– Puede ser hacia delante o hacia detrás. Consiste en lanzarse con un salto, apoyar las manos y llegar hasta la posición de firme.

### Equilibrios y rodamientos:

- Caída rusa.– Desde la posición de pino, dejarse caer hacia atrás e incorporarse.
- Quinta.– Realizar una voltereta hacia atrás y acabar haciendo el pino. También se puede hacer con los brazos rectos.
- Puente hacia atrás con remonte.– Realizar el puente hacia atrás y acabar haciendo el pino.

Enlaces: Son unos movimientos que unen varios ejercicios entre sí.

- Tijeras.– Realizar un salto y en el aire, cruzar las piernas, manteniéndolas rectas.
- Salto de corzo.– Salto hacia delante, la pierna delantera flexionada y la otra recta.
- Salto de volada.– Saltar extendiendo una pierna en el aire y girando en el aire, y caer sobre la misma pierna.
- Salto con un giro o más.– Saltar en el aire con el cuerpo recto y girar sobre nuestro propio eje.
- Molinos rojos.– En cuclillas en el suelo, con una pierna estirada y las manos apoyadas sobre el suelo, girar el cuerpo sobre las manos.
- Salto japonés.– Saltar hacia arriba, parar la caída con los brazos, y dejar caer el cuerpo relajadamente.

### **Ejercicios sobre aparatos.–**

Para realizar ejercicios sobre aparatos, hay que conocerlos bien primero, debemos trabajar con cuidado y precaución, además debemos conocer nuestras posibilidades y si es necesario, ayudarnos de trampolines para tomar impulso. Si vemos que hay riesgo de caída, es conveniente colocar colchonetas para amortiguarlas; también se pueden colocar dos compañeros para evitar las caídas. Debemos evaluar nuestras posibilidades, y comenzar los ejercicios progresivamente, del más fácil al más difícil.

### Aparatos de origen alemán:

– El potro.– Es un aparato corto, sujeto por cuatro patas. Sobre él podemos realizar varios tipos de saltos; lo más fácil es saltar y quedarse sentado sobre él, también podemos saltarlo a lo largo y atravesado; por último, el salto más difícil consiste en saltar con las piernas por dentro de los brazos, pagadas al pecho.

– Plinto.– Es un aparato rectangular compuesto de varios cajones. Sobre él podemos realizar la voltereta hacia delante, o el salto agrupado hacia delante.

### Aparatos de origen sueco:

- Banco sueco.– Es un elemento muy versátil y se puede combinar con otros elementos. Sobre él se pueden realizar todo tipo de ejercicios.
- Espalderas.– Son barras paralelas de madera sujetas a la pared del gimnasio, y sirven para realizar ejercicios variados, sobre todo relacionados con la fuerza y la flexibilidad.

### **Trepas.–**

Es un grupo de ejercicios donde intervienen las extremidades inferiores y superiores, pero las superiores no realizan apenas esfuerzo, sólo compensan y equilibran en la mayoría de los casos.

- Escala.– El ejercicio consiste en subir y bajar la escala con facilidad. Para ello debemos pasar los brazos por detrás de la escala y así no se nos inclinará demasiado.
- Cuerda de nudos.– Es una cuerda de 4 m de alta con nudos cada 0.5 m. Para subirla, nos agarramos con los brazos, colocamos los pies en un nudo, y estiramos los brazos para coger el siguiente tramo, y así sucesivamente.
- Cuerda lisa.– Igual que la anterior pero sin nudos, por eso en vez de apoyarnos en los nudos, debemos hacer presa con los pies en la cuerda. Otra modalidad es subir la cuerda a pulso, sin apoyar los pies.
- Barra.– Igual que la cuerda lisa, pero es rígida. Se sigue la misma técnica, pero la presa de los pies debe variar para adaptarnos a la barra.

### **Evaluación.–**

Los ejercicios mínimos que un alumno deberá realizar son: la voltereta grupada hacia delante, voltereta grupada hacia atrás, pino sobre la pared, trepa de la escala y de la cuerda de nudos.