

ELEMENTOS GIMNÁSTICOS

Voltereta adelante agrupada



💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
1. POSICION INICIAL	MANOS AL FRENTE PIERNAS FLEXIONADAS	APOYAR LA CABEZA APOYAR LAS MANOS EN LA RECUPERACIÓN
2. DESEQUILIBRIO	EL CENTRO DE GRAVEDAD SE DESPLAZA HACIA DELANTE. LAS MANOS BUSCAN EL SUELO	APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN DEJAR LA CABEZA ATRÁS EN ROTACIÓN.
3. IMPULSIÓN	COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO. LAS PIERNAS SE EXTIENDEN. LOS BRAZOS SE FLEXIONAN	➡ AYUDAS
4. RODAMIENTO	COMIENZA CUANDO LA ESPALDA TOMA CONTACTO CON EL SUELO. CUERPO AGRUPADO.	MANO EXTERNA ---CABEZA MANO INTERNA ---MUSLO
5. RECUPERACIÓN	COMIENZA CUANDO LOS PIES TOMAN CONTACTO CON EL SUELO. SE VUELVE A POSICION INICIAL (LAS MANOS NO TOCAN EL SUELO).	

CONSIGNAS

- Tienes que agruparte todo lo que puedas para hacerte lo más redondo posible.
- Debes hacer el apoyo de manos con toda la palma, separadas a la anchura de los hombros y con los dedos orientados hacia delante.
- Tienes que aproximar la barbilla al pecho.
- Antes de despegar, los pies deben estar juntos.
- Los pies deben permanecer unidos durante la fase de giro.
- Debes contactar con la colchoneta con el comienzo de la espalda.
- Tienes que girar rápido para poder ponerte en pie.

ERRORES FRECUENTES

- Has extendido el cuello.
- Has tocado con la cabeza la colchoneta.
- Has apoyado el antebrazo en lugar de las palmas de las manos.
- No has orientado los dedos de las manos hacia delante.

Voltereta adelante piernas extendidas



💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
1. POSICION INICIAL	MANOS AL FRENTE PIERNAS FLEXIONADAS	GOLPE DE TALONES. MANOS TARDE O LEJOS. ESCALA FLEXIÓN DEL TRONCO. FLEXIONAR PIERNAS EN RECUPERACION.
2. DESEQUILIBRIO	EL CENTRO DE GRAVEDAD SE DESPLAZA HACIA DELANTE. LAS MANOS BUSCAN EL SUELO	➡ AYUDAS
3. IMPULSIÓN	COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO. LAS PIERNAS SE EXTIENDEN. LOS BRAZOS SE FLEXIONAN	
4. RODAMIENTO	COMIENZA CUANDO LA ESPALDA TOMA CONTACTO CON EL SUELO. PIERNAS EXTENDIDAS Y JUNTAS. A 20-30 CM DEL SUELO SE ABREN. LAS MANOS BUSCAN EL SUELO, DEDOS AL FRENTE Y BRAZOS EXTENDIDOS, MANOS LLEGAN ANTES QUE LOS PIES.	FRONTAL: por axilas tirando adelante-arriba. POSTERIOR: por caderas, glúteos, espalda tirando adelante-arriba.
5. RECUPERACIÓN	CUANDO LOS TALONES TOCAN EL SUELO. FLEXIÓN DE TRONCO, EMPUJE CON LOS BRAZOS. FINALMENTE DE PIE CON PIERNAS ABIERTAS.	🔄 VARIANTES CON PIERNAS ABIERTAS DESDE EL PRINCIPIO. RECUPERACIÓN SIN APOYO DE MANOS.

CONSIGNAS

- Tienes que agruparte cuando puedas para hacerte lo más redondo posible.
- Debes hacer el apoyo de manos con toda la palma, separadas a la anchura de los hombros y con los dedos orientados hacia delante.
- Tienes que aproximar la barbilla al pecho.
- Antes de despegar, los pies deben estar juntos.
- Los pies deben permanecer unidos durante la fase de giro.
- Debes contactar con la colchoneta con el comienzo de la espalda.
- Tienes que girar rápido para poder ponerte en pie.





ERRORES FRECUENTES:

- Has extendido el cuello.
- Has tocado la colchoneta con la cabeza.

- Has apoyado el antebrazo en lugar de las palmas de las manos.
- No has orientado los dedos de las manos hacia delante.

Voltereta lanzada



 FASES	 CARACTERISTICAS	 ERRORES
1. IMPULSO	BRAZOS EXTENDIDOS AL FRENTE EXTENSION DE PIERNAS	GOLPE DE TALONES. MANOS TARDE O LEJOS.
2. VUELO	PIERNAS EXTENDIDAS LIGERA FLEXIÓN DE CADERAS BRAZOS EXTENDIDOS EN LINEA CON EL TRONCO CABEZA ENTRE LOS BRAZOS	ESCASA FLEXIÓN DEL TRONCO. FLEXIONAR PIERNAS EN RECUPERACION.
3. APOYO	COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO. AMORTIGUAR CON LOS BRAZOS. FLEXIONAR LA CABEZA.	 AYUDAS FRONTAL: por axilas tirando adelante-arriba. POSTERIOR: por caderas, glúteos, espalda tirando adelante-arriba.
4. RODAMIENTO	RODAR SOBRE LA ESPALDA FLEXIONAR LAS PIERNAS AL FINAL	 VARIANTES CON PIERNAS ABIERTAS DESDE EL PRINCIPIO. RECUPERACIÓN SIN APOYO DE MANOS.
5. RECUPERACIÓN	SIN APOYO DE MANOS	

CONSIGNAS

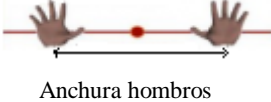
- Tienes que buscar el apoyo de la manos más adelante que en la voltereta normal.
- Tienes que saltar hacia arriba y después caer.
- Debes flexionar ligeramente la cadera.

ERRORES FRECUENTES:

- Has saltado hacia delante en lugar de hacia arriba
- Has ido con el cuerpo demasiado extendido.
- No has flexionado los codos

Equilibrio invertido de brazos



💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	DE PIE BRAZOS EXTENDIDOS ARRIBA	<ul style="list-style-type: none"> - FALTA DE TENSIÓN - ESPALDA AHUECADA - MALA COLOCACION DEL HOMBRO
2. IMPULSO	TRIPLE ACCIÓN: EXTENSIÓN PIERNA ADELANTADA ELEVACIÓN PIERNA RETRASADA INCLINACIÓN DEL TRONCO ADELANTE	
3. EQUILIBRIO	BASE DE SUSTENTACIÓN 	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;">➔ AYUDAS</div> LATERAL : CON DOS MANOS: Mano interna caderas. Mano externa piernas CON UNA MANO: 1º cadera 2º hombro FRONTAL Tobillos
4. DESCENSO	HOMBROS BLOQUEADOS FLEXIÓN DE CADERA	

CONSIGNAS

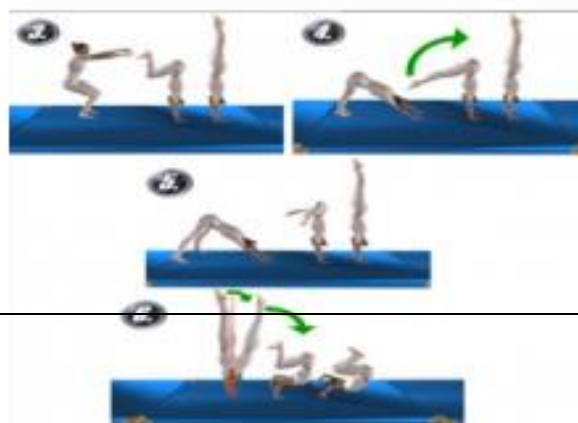
- Colócate con una pierna adelantada y flexionada y la de atrás extendida
- Debes caer primero con el pie adelantado y, después, con el atrasado.

ERRORES FRECUENTES:

- Has iniciado el movimiento flexionado
- No debes apoyar las manos a la vez.
- Debes mantener extendido el pie atrasado.
- Debes evitar flexionar la cabeza durante el giro.
- No debes caer con los dos pies a la vez.

🔄 VARIANTES


1. CON DESPLAZAMIENTO
2. GIRO EN EQUILIBRIO
3. SUBIENDO CON PIERNAS JUNTAS Y FLEXIONADAS
4. SUBIENDO CON PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS



5. EQUILIBRIO INVERTIDO Y RODAR.

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	PASO LARGO "FONDO" ADELANTE	
3. IMPULSO	TRIPLE ACCIÓN: ELEVACIÓN PIERNA RETRASADA EXTENSIÓN PIERNA ADELANTADA FLEXIÓN DE TRONCO	➡️ AYUDAS A la espalda del ejecutante Las dos manos a la cintura.
4. APOYO	1º MANO CERCANA AL SUELO  2º MANO + ALEJADA AL SUELO ANCHURA HOMBROS Y SOBRE LÍNEA IMAGINARIA.	🔄 VARIANTES 1\2 giro en recuperación. Con una sola mano de 1º a 2º. Lanzada (vuelo antes de apoyo)
5. RECUPERACIÓN	FLEXIÓN DE CADERA secuencia: 1º bajada 1ª pierna Elevación 1ª mano Elevación 2ª mano Bajada 2ª pierna	

CONSIGNAS

- Colócate de pie con los brazos extendidos hacia arriba.
- Da un paso largo y busca el apoyo de la primera mano cerca del pie adelantado.
- Comienza el giro manteniendo la pierna retrasada extendida.
- Apoya la segunda mano, impúlsate y pasa por la vertical con los pies separados.

Voltereta atrás agrupada



💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	DE ESPALDAS A LA DIRECCIÓN QUE VAMOS A TOMAR. DE CUCLILLAS MANOS AL FRENTE	Mala colocación de manos. Apertura del cuerpo en rodamiento. No extender las manos
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	<div data-bbox="1123 936 1161 981" style="display: inline-block; vertical-align: middle;">➔</div> AYUDAS Mano externa hombro (paso la cabeza) Mano interna muslo (rotación)
4. RODAMIENTO	LA ESPALDA TOMA CONTACTO SUCESIVAMENTE HASTA LA ZONA VERTICAL. 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.	

CONSIGNAS

- Tienes que comenzar el movimiento en cuclillas y con los brazos al frente.
- Debes buscar el desequilibrio tocando tus talones con tus glúteos.
- Cuando comienza el movimiento debes poner tus manos orientadas hacia atrás a la altura de las orejas.
- Después del giro, debes impulsar con las manos para evitar presionar el cuello.
- Debes realizar todo el movimiento con rapidez.

ERRORES FRECUENTES:

- Has empezado de pie en lugar de cuclillas.
- No has colocado bien las manos.
- No has girado con velocidad
- Debes impulsar fuerte con las manos.

- No has extendido los codos.

Equilibrio invertido de cabeza

LA BASE DE SUSTENTACIÓN



SE APOYAN LAS MANOS Y EL HUESO FRONTAL DE LA CABEZA, FORMANDO UN TRIÁNGULO EQUILATERO.



FORMAS DE SUBIR	✓ CARACTERÍSTICAS	✗ ERRORES
1. PIERNAS AGRUPADAS		MAL APOYO DE LA CABEZA EXCESIVA CURVATURA LUMBAR ➔ AYUDAS LATERALES DETRÁS DEL EJECUTANTE 1º CADERA HASTA COLOCARLA ENCIMA DE 1 APOYO. 2º PIES PARA CONTROLAR PIERNAS.
2. PIERNAS ABIERTAS		
3. PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS		
MANOS		

CONSIGNAS


- Debes poner la cabeza y las palmas de modo que formen un triángulo equilátero, antes de comenzar a realizar el equilibrio.
- El apoyo con la cabeza debe comenzar en la frente.
- El tronco es el primer segmento que debe subir, después las piernas.
- El cuerpo debe alinearse perfectamente con los pies juntos.

ERRORES FRECUENTES:

- Has puesto los tres apoyo en line en lugar de formando un triángulo
- Has apoyado la parte superior de la cabeza.
- Mover las manos una vez iniciado el movimiento.
- No has bloqueado las caderas.
- No has impulsado lo suficiente. Debes impulsar más.
- Has impulsado sin control.

La rondada



💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
1. CARRERA	IMPULSO TRIPLE ACCIÓN: DERECHO- ANTESALTO-FONDO. IMPULSO DE PIERNAS IMPULSO DE BRAZOS- FLEXO EXTENSION DE BRAZOS.	MALA COLOCACIÓN DE LAS MANOS NO COMPLETAR EL GIRO DE 180º JUNTAR PIERNAS FUERA DE TIEMPO
2. ANTESALTO		➡ AYUDAS MANO INTERNA ESTOMAGO-CADERA MANO EXTERNA GEMELOS
3. FONDO		🔄 VARIANTES FLIC FLAC MORTAL ATRÁS.
4. APOYO		
5. RECEPCIÓN	CAER FLEXIONANDO LAS PIERNAS Y DEJAR LOS BRAZOS ARRIBA COMO EN EL DIBUJO PARA EQUILIBRAR EL CUERPO.	