

TÉCNICA CORPORAL (2ª PARTE)

GIMNASIA RÍTMICA
DEPORTIVA



FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON MANOS LIBRES

FUNDAMENTOS SIMPLES

ESTIRAMIENTOS
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

PIERNAS
RESORTES, PASOS VARIADOS,
CARRERAS

BRAZOS
RESORTES, BALANCEOS,
CIRCUNDUCCIONES, ONDAS

TRONCO
POSES, RESORTES, VUELTAS,
ONDAS, FLEXIONES

FUNDAMENTOS COMPLEJOS

EQUILIBRIOS

GIROS

SALTOS

FLEXIBILIDADES, ONDAS

ACROBÁTICOS

EQUILIBRIOS

Son en general posturas diferentes de pie o hincado que requieren estabilidad.

La gimnasta adopta una posición de equilibrio durante al menos dos segundos, normalmente parándose en una pierna y levantando la otra. Puede ser realizado sobre media punta (en relevé), pie plano o sobre diferentes partes del cuerpo, siempre manteniendo la fijación de la forma y coordinados con una maestría de aparato.

Algunos ejemplos son el equilibrio horizontal, el passé, el grand écart, el penché, el arabesque, en círculo o el attitude.

EQUILIBRIOS



Equilibrio passé



Equilibrio horizontal
De rodillas



Equilibrio horizontal
de pie



Equilibrio cosaco

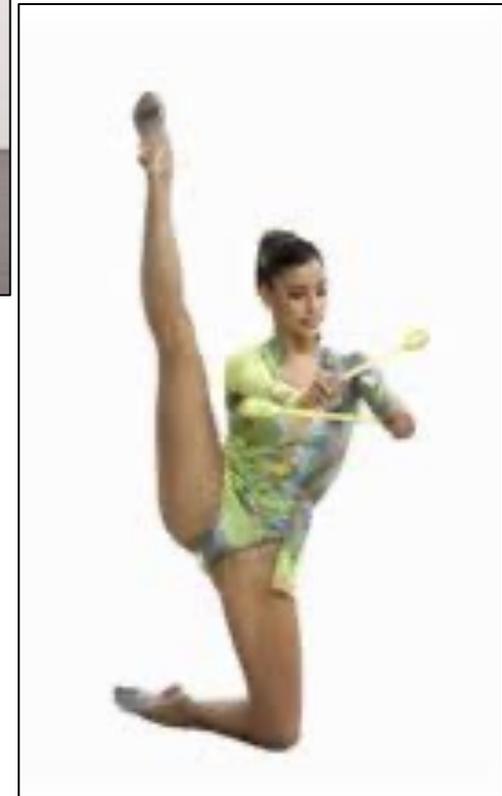
EQUILIBRIOS



PENCHÉ



ARABESQUE



FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON MANOS LIBRES

FUNDAMENTOS SIMPLES

ESTIRAMIENTOS
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

PIERNAS
RESORTES, PASOS VARIADOS,
CARRERAS

BRAZOS
RESORTES, BALANCEOS,
CIRCUNDUCCIONES, ONDAS

TRONCO
POSES, RESORTES, VUELTAS,
ONDAS, FLEXIONES

FUNDAMENTOS COMPLEJOS

EQUILIBRIOS

GIROS

SALTOS

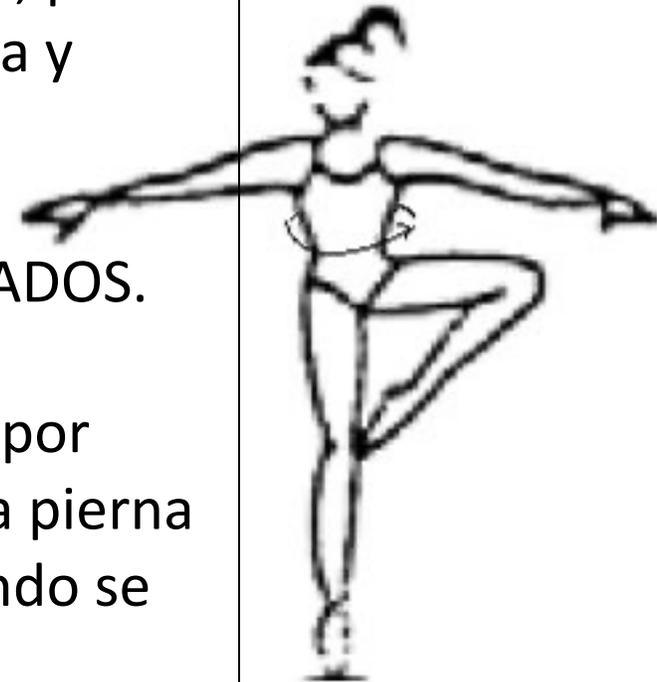
FLEXIBILIDADES, ONDAS

ACROBÁTICOS

GIROS

Son elementos en los que el tronco rota alrededor de su eje longitudinal

- También llamados rotaciones, pueden realizarse en media punta, pie plano, u otra parte del cuerpo, siempre teniendo una forma fijada y amplia, y estar coordinados con una maestría de aparato.
- Por lo general, al menos debe de haber una rotación de 360 GRADOS.
- Algunos muy comunes son sobre una pierna con la pierna libre por encima de la horizontal, con la pierna libre en horizontal, o con la pierna libre en passé, pudiendo los dos últimos formar los fouettés cuando se utiliza la fuerza de la pierna libre como impulso para girar.



GIROS

FASES

- 1.- **IMPULSO.**- Factor esencial en el que participan el cuerpo, los brazos y la (s) pierna (s), pudiendo realizarse a través de un paso (pique), cambio de apoyo o resorte, la cabeza es el último segmento que participa del impulso ya que se queda observando un punto fijo hasta que ya no es posible forzar el cuello, girándola rápidamente.
- 2.- **ROTACIÓN.**- Factor que determina los grados en que se realiza la rotación, determinando su velocidad de acuerdo al centro de gravedad, la posición de la pierna libre, el tono muscular de la pierna de apoyo y la elevación del diafragma.
- 3.- **FRENO.**- Factor que determina la desaceleración de la rotación alcanzada, a través del acercamiento y extensión de la pierna libre así como la separación de los brazos.

GIROS

Por sus características los giros son fundamentos de un alto nivel de dificultad en su ejecución, por lo que requieren de un buen desarrollo del equilibrio

CLASIFICACIÓN

Según los grados de rotación

SIMPLES

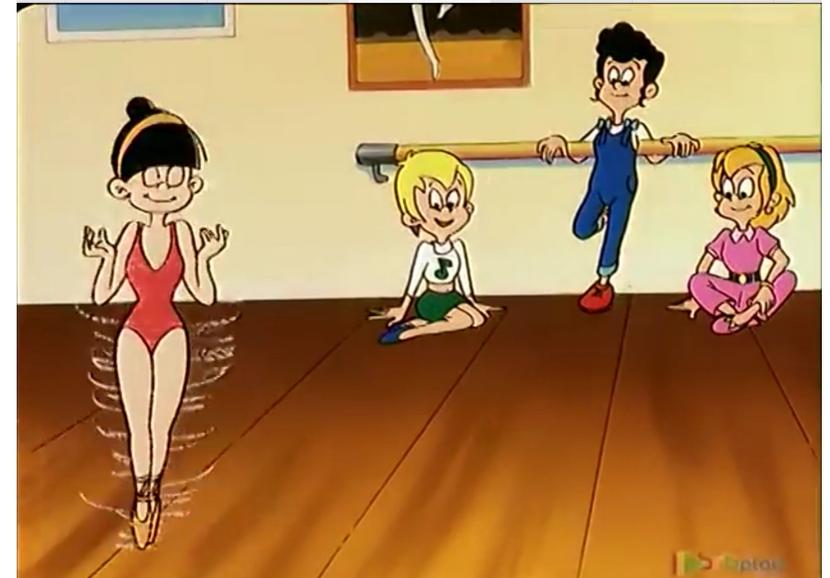
con una rotación de:

90°
180°,
270°
360°

COMPLEJOS

Con una rotación de:

540°
720°
1080°
y más
(en un solo impulso)



GIROS

CLASIFICACIÓN

Según la superficie
de contacto



- SOBRE 2 PIES
- SOBRE 1 PIE
- SOBRE RODILLA
- SOBRE ESPALDA

Según el sentido
del giro



- HACIA DENTRO (EN DEDANS)
- HACIA AFUERA (EN DEHORS)



FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON MANOS LIBRES

FUNDAMENTOS SIMPLES

ESTIRAMIENTOS
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

PIERNAS
RESORTES, PASOS VARIADOS,
CARRERAS

BRAZOS
RESORTES, BALANCEOS,
CIRCUNDUCCIONES, ONDAS

TRONCO
POSES, RESORTES, VUELTAS,
ONDAS, FLEXIONES

FUNDAMENTOS COMPLEJOS

EQUILIBRIOS

GIROS

SALTOS

FLEXIBILIDADES, ONDAS

ACROBÁTICOS

SALTOS

Son elementos en los que el cuerpo se despega del suelo quedando suspendido brevemente.

Consiste en alcanzar una situación de vuelo.

Para ser tenido en cuenta como dificultad debe poseer características como altura, fijación de la forma durante el vuelo, buena amplitud y estar coordinado con una maestría de aparato.

Algunos tipos son la zancada (o grand jeté), la corza, el cosaco, carpa, salto tijera, salto en círculo, el arqueado, o el cabriole.

SALTOS

FASES

- 1.- Despegue.- Factor que se da por un impulso o movimientos preparatorios enérgicos de resorte proyectando el cuerpo hacia el espacio.
- 2.- Vuelo.- Factor provocado por la inercia de la aceleración del impulso o movimientos preparatorios.
- 3.- Caída.- Fase de contacto suave y sin ruido de los pies en el suelo

SALTOS

CLASIFICACIÓN

Según su trayectoria

- en su lugar
- con desplazamiento
(se recorre en la fase de vuelo una distancia)
- con giro (donde en el despegue se imprime un impulso angular que determina la rotación en la fase de vuelo).

SALTOS

CLASIFICACIÓN

Según la pierna de impulso

- SIMULTANEAS
- UNA PIERNA

Según la recepción

- SIMULTANEAS
- UNA PIERNA

SALTOS

ZANCADA



LA GACELA



SALTO EN CÍRCULO



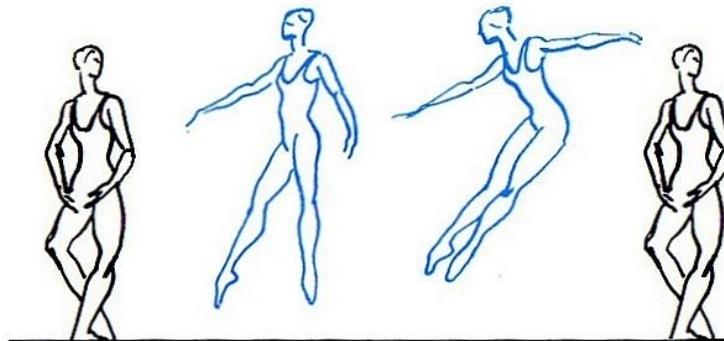
SALTOS

LA CORZA

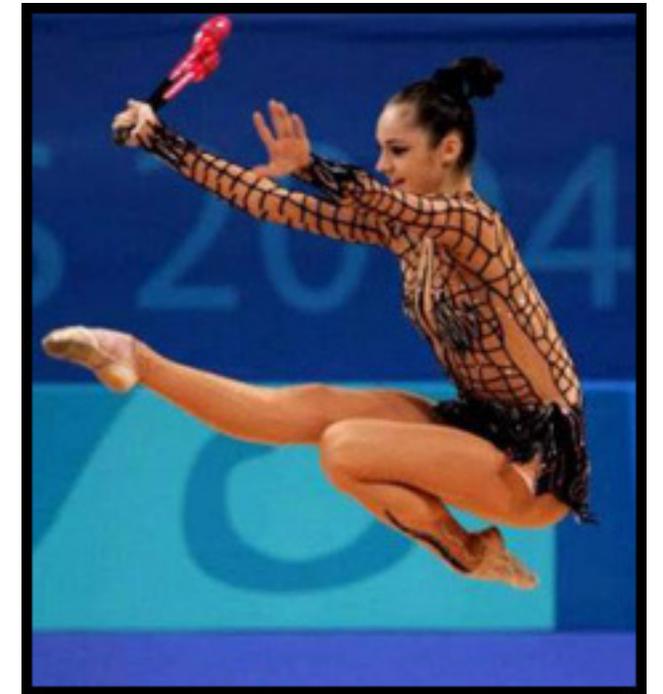


TIJERA

CABRIOLÉ



COSACO



FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON MANOS LIBRES

FUNDAMENTOS SIMPLES

ESTIRAMIENTOS
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

PIERNAS
RESORTES, PASOS VARIADOS,
CARRERAS

BRAZOS
RESORTES, BALANCEOS,
CIRCUNDUCCIONES, ONDAS

TRONCO
POSES, RESORTES, VUELTAS,
ONDAS, FLEXIONES

FUNDAMENTOS COMPLEJOS

EQUILIBRIOS

GIROS

SALTOS

FLEXIBILIDADES, ONDAS

ACROBÁTICOS

FLEXIBILIDADES, ONDAS

FLEXIBILIDADES Son elementos en los que el cuerpo integra con gran amplitud todos los segmentos

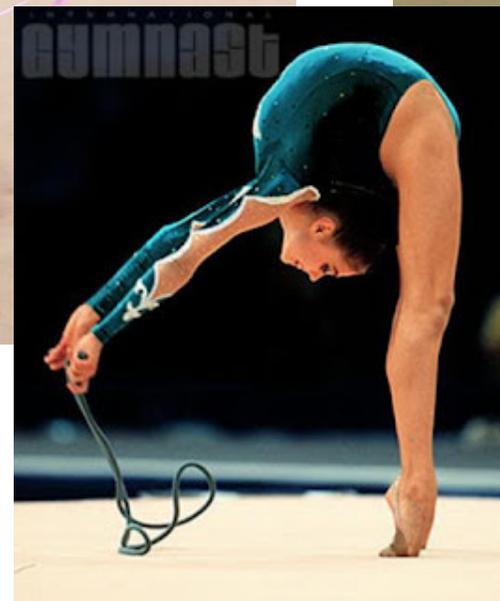
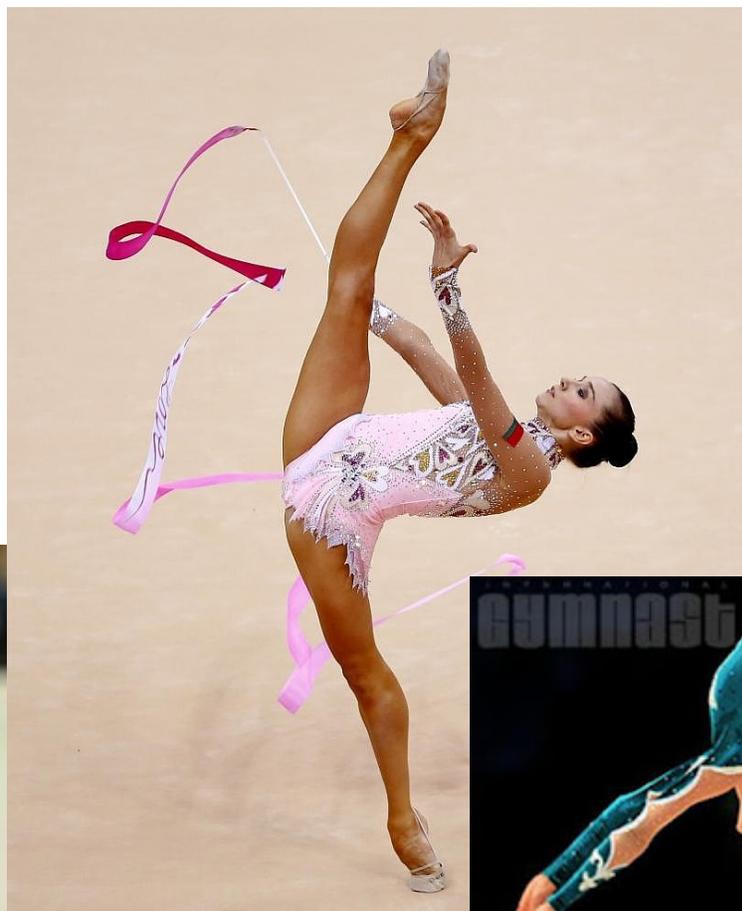
Las flexibilidades se caracterizan por su elevada amplitud articular fundamentalmente en las regiones coxofemoral y espinal, además de fuerza, lo que exige a la gimnasta un alto control muscular

Las flexibilidades para su estudio se clasifican con:

- Las piernas.- Flexión elevando y manteniendo las piernas con gran amplitud con ayuda y sin ayuda.
- El tronco: Flexión anterior y posterior del tronco de pie o en tendido facial o dorsal con ayuda y sin ayuda.
- Tronco – Piernas: Combinación de las posibilidades del movimiento articular de las piernas y el tronco

ONDAS Son elementos integrales que transmiten el movimiento segmento a segmento con fluidez de manera ininterrumpida escalonada con determinada velocidad y aceleración

FLEXIBILIDADES, ONDAS



FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON MANOS LIBRES

FUNDAMENTOS SIMPLES

ESTIRAMIENTOS
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

PIERNAS
RESORTES, PASOS VARIADOS,
CARRERAS

BRAZOS
RESORTES, BALANCEOS,
CIRCUNDUCCIONES, ONDAS

TRONCO
POSES, RESORTES, VUELTAS,
ONDAS, FLEXIONES

FUNDAMENTOS COMPLEJOS

EQUILIBRIOS

GIROS

SALTOS

FLEXIBILIDADES, ONDAS

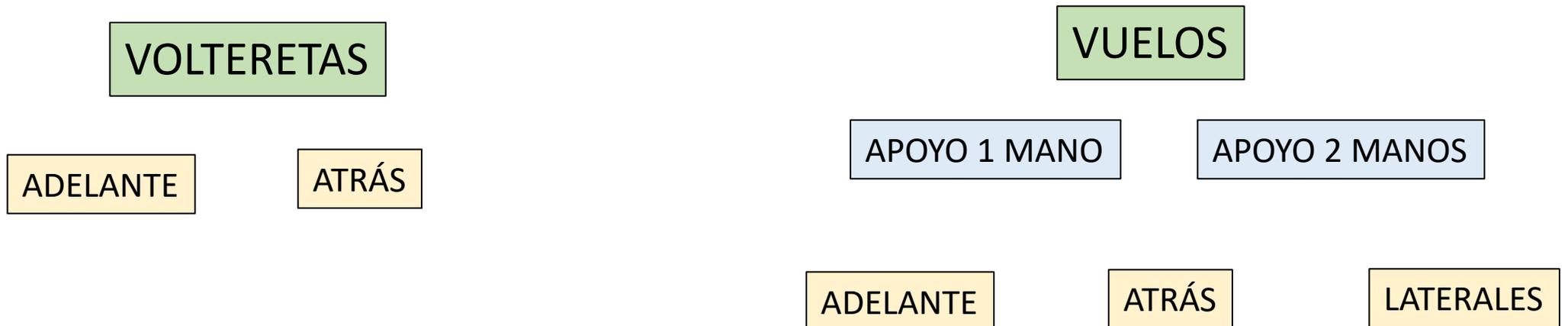
ACROBÁTICOS

ACROBACIAS

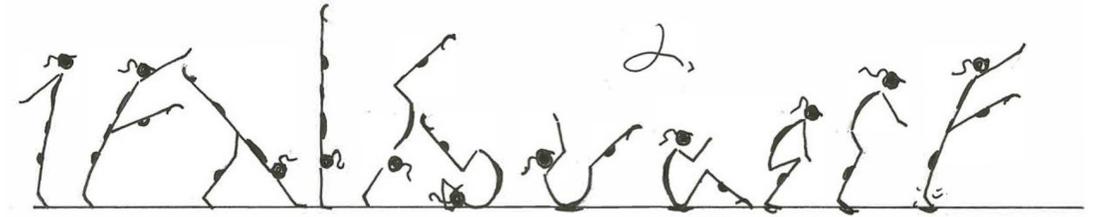
Son elementos de apoyo del cuerpo sobre una o dos manos.

CLASIFICACIÓN

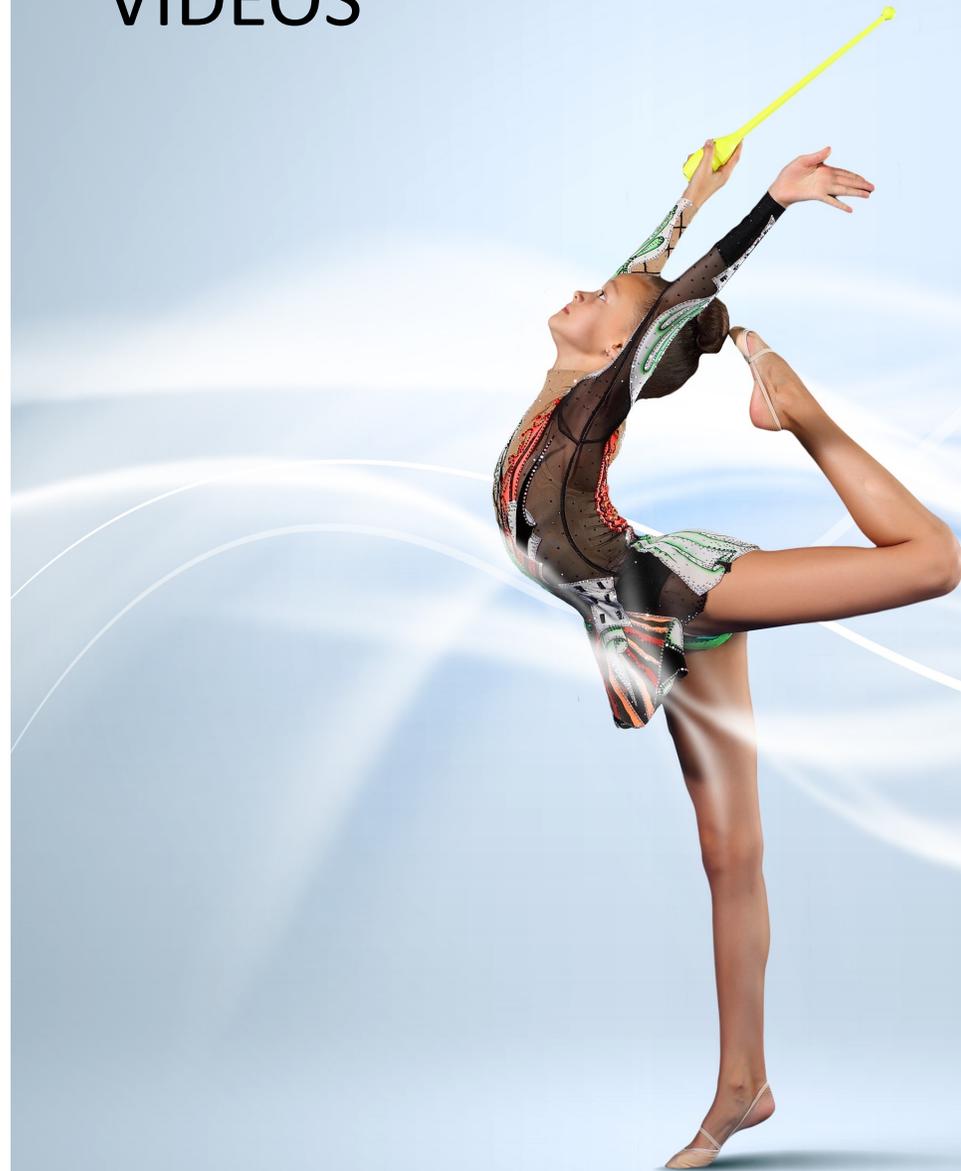
- Dinámicos.- Movimientos que requieren de desplazamientos
- Estáticos.- Movimientos que se realizan de principio a fin en un mismo lugar



ACROBACIAS



VIDEOS



<https://www.youtube.com/watch?v=eN-NJktHXo4>

<https://www.youtube.com/watch?v=zFFJOzmwAtE>

https://www.youtube.com/watch?v=R9bV_XyzSfg

https://www.youtube.com/watch?v=70_mriyQUBY

https://www.youtube.com/watch?v=c5Po5UXBY_s