



***Special Olympics***

Gimnasia Rítmica  
de Olimpiadas Especiales

Enseñanza de destrezas de gimnasia  
rítmica



## **Contenidos**

|   |    |
|---|----|
| Calentamiento .....   | 3  |
| Calentamiento aeróbico .....                                  | 5  |
| Progresiones de destreza específica de gimnasia rítmica ..... | 7  |
| Coreografía de ondas del cuerpo.....                          | 8  |
| Ballet.....   | 10 |
| Estiramiento .....  | 26 |
| Estiramiento — Consejos breves de referencia.....             | 37 |
| Relajación .....  | 38 |
| Dificultades corporales .....                                 | 39 |
| Arabesque (delante) .....                                     | 41 |
| Arabesque (atrás) .....                                       | 43 |
| Arco atrás sobre rodillas .....                               | 44 |
| Ondas corporales.....   | 45 |
| Onda del cuerpo (atrás).....                                  | 46 |
| Onda del cuerpo (lateral).....                                | 47 |
| Paso de gato .....  | 48 |
| Giros entrelazados.....                                       | 50 |
| Chassés .....   | 51 |
| Chassé (lateral) .....  | 53 |
| Grand battement.....  | 54 |
| Patada de tijera.....   | 57 |
| Zancada.....  | 58 |
| Passé .....   | 59 |
| Giro en passé.....  | 61 |
| Relevé .....  | 63 |
| Salto con paso .....  | 64 |
| Salto recto .....   | 65 |
| Giro en punta .....   | 67 |
| Dificultades con aparatos .....                               | 68 |
| Cuerda.....   | 70 |
| Dificultades con cuerda.....                                  | 74 |
| Rotaciones de cuerda .....                                    | 77 |
| Enrolles .....  | 83 |
| Salto.....  | 85 |
| Soltar.....   | 89 |
| Aro .....   | 90 |
| Dificultades con aro .....                                    | 94 |



---

|  |     |
|--|-----|
| Pase del aro alrededor del cuerpo.....               | 97  |
| Rodamientos sobre el piso .....                      | 98  |
| Rotaciones.....                                      | 101 |
| Pase a través del aro.....                           | 103 |
| Rotaciones de aro .....                              | 104 |
| Lanzamientos .....                                   | 107 |
| Pelota.....  | 111 |
| Dificultades con pelota.....                         | 113 |
| Pase de la pelota alrededor del cuerpo .....         | 118 |
| Rebotes.....   | 120 |
| Rodamientos .....                                    | 122 |
| Lanzamientos .....                                   | 128 |
| Mazas .....  | 131 |
| Dificultades con mazas .....                         | 135 |
| Molino.....  | 138 |
| Toques.....  | 140 |
| Círculos pequeños .....                              | 144 |
| Lanzamientos .....                                   | 148 |
| Cinta.....   | 151 |
| Dificultades de la cinta.....                        | 151 |
| Círculos grandes.....                                | 154 |
| Movimiento en 8 .....                                | 157 |
| Serpentinas.....                                     | 159 |
| Espirales.....                                       | 161 |
| Movimientos locomotores con cinta .....              | 163 |
| Combinaciones con la cinta .....                     | 165 |
| Grupo .....  | 167 |
| Actividades grupales en formaciones.....             | 168 |
| Actividades grupales en sincronización .....         | 170 |
| Actividades grupales en secuencia.....               | 172 |
| Actividades grupales por parejas.....                | 173 |
| Actividades grupales con intercambio de aparato..... | 175 |
| Actividades sentadas .....                           | 179 |
| Modificaciones y adaptaciones .....                  | 185 |
| Entrenamiento cruzado en gimnasia rítmica .....      | 186 |
| Pilates.....   | 187 |



## Calentamiento

La sección de calentamiento es la primera parte de todas las sesiones de entrenamiento o preparación para la competición. El calentamiento antes del ejercicio no debe resultar exagerado. Calentar sube la temperatura del cuerpo y prepara los músculos, el sistema nervioso, los tendones, los ligamentos y el sistema cardiovascular para los siguientes estiramientos y ejercicios. Las posibilidades de lesionarse se reducen considerablemente aumentando la elasticidad muscular.

Para la gimnasia rítmica, esta parte del entrenamiento debe ser algo más que una simple serie de ejercicios calisténicos usados para calentar y estirar los músculos. Un típico calentamiento de gimnasia rítmica se hace con música, empezando con movimientos locomotores desplazándose por el tapiz y luego pasando a ejercicios de estiramiento, combinados con destrezas corporales y elementos de danza. Muchas programaciones de entrenamiento de gimnasia rítmica comienzan en la barra de ballet, que se centra en la posición y alineación del cuerpo así como en el calentamiento y el estiramiento de los músculos. El incorporar música al calentamiento no sólo lo hará más divertido, sino que fomentará el sentido del ritmo y musicalidad que tan importante es para la gimnasia rítmica.

### Calentamiento:

- Aumenta la temperatura del cuerpo
- Incrementa el ritmo cardíaco y respiratorio
- Prepara los músculos y el sistema nervioso para el ejercicio
- Estira los músculos para aumentar el rango de movimiento de las gimnastas
- Desarrolla la conciencia del propio cuerpo y de una alineación y posición correctas
- Fomenta el sentido de sincronización y ritmo con la música
- Arranca la sesión práctica con diversión y energía

El calentamiento puede ser diferente para cada sesión de entrenamiento. Dependiendo de la fase de la temporada de competición, el calentamiento puede variar el duración y contenidos. Por ejemplo, en las primeras sesiones de entrenamiento, el calentamiento puede durar hasta 30 minutos porque la gimnasta estará aprendiendo las posiciones y destrezas básicas del cuerpo durante ese periodo. Conforme la temporada vaya avanzando y la competición se acerque, se dedicará más tiempo a la ejecución de las rutinas de competición y las gimnastas sólo necesitarán el tiempo de calentamiento para preparar los músculos para los movimientos que harán en las rutinas. La sección de calentamiento incluye la siguiente secuencia básica y componentes:

| Actividad  | Propósito  | Tiempo (mínimo)                        |
|--|--|--|
| Actividades locomotoras, incluyendo movimientos locomotores con música | Calentamiento de los músculos; enseña destrezas locomotoras y aumenta la musicalidad | 5 minutos                              |
| Estiramiento   | Aumenta el rango de movimiento   | 10 minutos                             |
| Destrezas corporales y elementos de danza                              | Introducen movimientos de gimnasia rítmica que luego incorporarán a las rutinas      | Dependiendo de la fase de la temporada |

### Calentamiento aeróbico con música



## Guía de Entrenamiento de Olimpiadas Especiales Gimnasia Rítmica

---

Esta parte del calentamiento puede hacerse con cualquier tipo de música, empezando lento y aumentando gradualmente el tempo. Recuerde incorporar movimientos de brazos y cuerpo con las destrezas locomotoras. A continuación, se ofrece un ejemplo de calentamiento aeróbico con música.





## **Calentamiento aeróbico**

### **Sección 1 - Caminar**

1. 16 pasos caminando
2. 8 pasos en punta levantando los brazos, girar a la derecha mientras los brazos bajan a los lados, 8 pasos en punta levantando los brazos, girar a la izquierda mientras los brazos bajan a los lados
3. 4 pasos caminando levantando los brazos a la altura 5ª, 2 pasos caminando llevando el brazo derecho a la derecha, 2 pasos caminando llevando el brazo izquierdo a la izquierda
4. 4 pasos caminando levantando los brazos a la altura 5ª, 2 pasos caminando llevando el brazo derecho a la derecha, 2 pasos caminando llevando el brazo izquierdo a la izquierda
5. 3 repeticiones con un plié y contracción en los dos primeros pasos
6. 4 repeticiones con un plié y contracción en los dos primeros pasos
7. Salto

### **Sección 2 - Macha, patada, paso, saltito**

1. 16 pasos de marcha
2. 8 pasos caminando con 3 círculos sagitales de brazo en la derecha, 2 palmadas en los muslos
3. 8 pasos caminando con 3 círculos sagitales de brazo en la izquierda, 2 palmadas en los muslos
4. 8 pasos caminando con 3 círculos sagitales de brazo en la derecha, 2 palmadas en los muslos
5. 8 pasos caminando con 3 círculos sagitales de brazo en la izquierda, 2 palmadas en los muslos
6. 16 pasos de marcha en puntas

RESPIRAR PROFUNDAMENTE

7. 3 pasos caminando patada izquierda
8. 3 pasos caminando patada derecha
9. 3 pasos caminando patada izquierda
10. 3 pasos caminando patada derecha
11. 3 pasos caminando, saltito levantando rodilla izquierda
12. 3 pasos caminando, saltito levantando rodilla derecha
13. 3 pasos caminando, saltito levantando rodilla izquierda
14. 3 pasos caminando, saltito levantando rodilla derecha
15. 3 pasos caminando en relevé patada izquierda
16. 3 pasos caminando en relevé patada derecha
17. 3 pasos caminando en relevé patada izquierda
18. 3 pasos caminando en relevé patada derecha

RESPIRAR PROFUNDAMENTE

### **Sección 3 - Carrera, chassé**

1. 32 pasos en carrera
2. 8 pasos en carrera llevando brazos a la altura 5ª, 4 pasos en carrera llevando brazo derecho a la derecha, 4 pasos en carrera llevando brazo izquierdo a la izquierda
3. 8 pasos en carrera llevando brazos a la altura 5ª, 4 pasos en carrera llevando brazo derecho a la derecha, 4 pasos en carrera llevando brazo izquierdo a la izquierda
4. 8 pasos en carrera llevando brazos a la altura 5ª, 4 pasos en carrera llevando brazo derecho a la derecha, 4 pasos en carrera llevando brazo izquierdo a la izquierda
5. 8 pasos en carrera haciendo 2 círculos en sagital con el brazo derecho, 2 palmadas en los muslos
6. 8 pasos en carrera haciendo 2 círculos en sagital con el brazo izquierdo, 2 palmadas en los muslos
7. 8 pasos en carrera haciendo 2 círculos en sagital con el brazo derecho, 2 palmadas en los muslos



8. 8 pasos en carrera haciendo 2 círculos en sagital con el brazo izquierdo, 2 palmadas en los muslos
9. 6 chassés derecha, brazos al medio lateral, girar para mirar hacia fuera del círculo
10. 6 chassés izquierda, brazos al medio lateral, girar para mirar hacia dentro del círculo
11. 6 chassés derecha, brazos en círculo, girar para mirar fuera del círculo
12. 6 chassés izquierda, brazos en círculo, girar para mirar dentro del círculo
13. 8 carreras al centro del círculo, levantando brazos a altura 5ª
14. 8 carreras hacia atrás bajando los brazos
15. 8 carreras al centro del círculo a altura 5ª
16. 8 carreras hacia atrás bajando los brazos
17. Paso derecha con tendu, reverencia izquierda



## Progresiones de destreza específica de gimnasia rítmica

Todas las destrezas, tanto si son corporales como de aparatos pueden desglosarse en partes: Las gimnastas se divertirán más y tendrán más éxito si pueden aprender destrezas complejas en pequeños segmentos. Hacer de todos los pequeños segmentos una meta que alcanzar y recompensar el intento tanto si la gimnasta consigue completar la destreza como si no.

En gimnasia rítmica, es importante enseñar las destrezas corporales y las de los aparatos por separado. El calentamiento es un momento idóneo para presentar y practicar las destrezas corporales que luego ejecutará la gimnasta usando aparatos manuales.

### Actividades de calentamiento específicas

- ♦ Destrezas corporales — Santos, giros, balanceos, flexibilidades — Consultar la sección de **Destrezas** para ver información más detallada.
- Ondas del cuerpo — Las ondas de elasticidad de brazos y cuerpo son muy importantes en la gimnasia rítmica. A continuación presentamos una coreografía que incluye estiramientos y ondas del cuerpo. El practicar con música ayudará a las gimnastas a aprender a interpretar la música con movimientos corporales. Nota — La coreografía de ondas del cuerpo se muestra dos veces, una desde delante y otra desde atrás que resulta fácil de seguir.





## Coreografía de ondas del cuerpo

Contar hasta 8

0 – 0:23

- Brazo derecho — Onda de brazo delante, de arriba a onda de brazo lateral, de arriba a onda de brazo delante
- Brazo izquierdo — Onda de brazo delante, de arriba a onda de brazo lateral, de arriba a onda de brazo delante
- delante

0:23 – 0:42

- Ambos brazos — 2 ondas de brazos delante, de arriba con relevé a onda de brazo lateral con plié, cerrar con quinta baja
- Repetir

0:42 – 1:00

- Brazos arriba — Balancear brazos abajo y atrás contrayendo el cuerpo en plié, plié y balanceo de brazos delante y arriba.
- Repetir 2 balanceos dos veces más
- Bajar el brazo derecho por delante suavemente
- Bajar el brazo izquierdo por delante suavemente

1:00 – 1:08

- Tendu izquierda mientras los brazos se mueven a la derecha — onda lateral del cuerpo a la izquierda pasando por plié y acabando en tendu derecha con brazos a la izquierda
- Onda de cuerpo lateral derecha
- Giro a la derecha de 1/4 mirando hacia el lado, brazos arriba

1:08 – 1:30

- Onda de cuerpo atrás, acabando con una onda de brazo delante de ambos brazos
- 3 ondas de brazos delante alternas
- Repetir ondas del cuerpo 2 veces. No hay onda de brazo en la última onda del cuerpo.

1:30 – 1:37

- Giro bourrée para mirar al frente, brazos arriba
- Mientras los brazos bajan, arrodillarse con la pierna derecha, luego con la izquierda

1:37 – 2:02

- Circunducción del cuerpo derecha. Colocar mano derecha en el piso, extender pierna izquierda. Acabar sentándose sobre ambos talones.



- Circunducción del cuerpo izquierda. Colocar mano izquierda en el piso, extender pierna derecha. Acabar sentándose sobre ambos talones.
- Circunducción del cuerpo derecha.
- Sentarse sobre cadera izquierda luego en spagat y mirar al frente

2:02 – 2:57

- Estirarse hacia la pierna derecha (1-2), brazos redondeados al frente (3-4), estirarse hacia la pierna izquierda (5-6), brazos redondeados al frente (7-8)
- Abrazar rodillas (1-4)
- Giro a la derecha de 1/4 sobre los talones mirando al lateral, levantar brazos
- Bajar brazo delante (7)
- Giro a la derecha para sentarse en spagat mirando atrás (8)
- Repetir estiramientos dos veces, una mirando atrás y una al frente
- Una última repetición mientras el brazo de delante baja, de pie y mirando al frente

2:57 – 3:06

- 3 ondas de brazo lateral alternas para acabar en un la quinta baja

3:06 – 3:27

- Círculo con ambos brazos en sentido contrario a las manillas del reloj para acabar con onda de brazo derecha (contar hasta 10)
- Círculo con ambos brazos en sentido de las manillas del reloj para acabar con onde brazo izquierda (contar hasta 8)

3:27 – 3:45

- Repetir círculos de brazo derecha e izquierda con bourée derecha e izquierda (contar hasta 8 en ambos lados)

3:45 – 3:52

- 3 ondas de brazo alternas para acabar en un la quinta baja

3:52 – 4:12

- Ambos brazos — 2 ondas de brazo delante, arriba con relevé y a onda de brazo lateral con plié, cerca en quinta baja
- Repetir

4:12 – 4:26

- Paso a la derecha a reverencia mientras el brazo derecho hace un círculo de arriba a onda de brazo derecha
- Paso a la izquierda a reverencia mientras brazo izquierdo hace un círculo de arriba a onda de brazo izquierdo.
- Acabar en la primera posición



## Ballet

La gimnasia rítmica combina la danza con el uso de aparatos manuales: cuerda, aro, pelota, mazas y cinta. Al entrenar a gimnastas, es fácil centrarse en las dificultades de aparatos y subestimar la importancia del aprendizaje de la técnica correcta para los elementos de baile. ¡El ballet es muy importante para la competidora de gimnasia rítmica! El usar el calentamiento de ballet al principio de la sesión práctica dará a las gimnastas una base para el aprendizaje de todas las destrezas corporales. Si no hay disponible un estudio de danza, se puede hacer el calentamiento de ballet en el gimnasio o en cualquier otro lugar abierto.

El ballet beneficiará a la gimnasta:

- ♦ Desarrollando una fuerza central de gran ayuda para aprender los equilibrios y giros.
- ♦ Fortaleciendo los tobillos y las piernas, lo que le permitirá saltar con amplitud y de forma correcta.
- ♦ Enseñándole la alineación del cuerpo correcta.
- ♦ Enseñándole las posiciones básicas de los pies y los brazos.
- ♦ Enseñándole musicalidad.
- ♦ Enseñándole la secuencia de pasos.



### Posiciones de ballet

Existen cinco posiciones básicas en el ballet. En la gimnasia rítmica, las posiciones más comúnmente usadas son:

#### Primera posición

La gimnasta aprende a rotar las piernas desde las caderas y mantener los brazos en una posición redondeada y fija.



**Quinta posición**

Los brazos pueden estar en quinta baja o alta.

- ♦ Quinta posición con brazos en quinta baja



Quinta posición con brazos en quinta alta



Sous-Sus — Quinta posición en relevé, con un pie directamente delante del otro.



Esta es una **muestra de calentamiento de ballet**, que incluye ejercicios en barra y en centro. Si no tiene acceso a una barra de ballet, el respaldo de una silla o algo similar puede servir a la gimnasta como algo estable donde sostenerse.



## Calentamiento de ballet

1. Plié y relevé — Calentamiento de piernas. Enseñar la apertura de los pies y el equilibrio.



- ♦ Plié en primera posición



### Relevé y equilibrio en primera posición





- ◆ **Plié en segunda posición**



**Relevé y equilibrio en segunda posición**



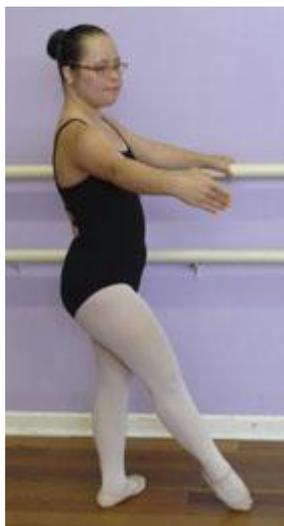
- ◆ **Estiramiento de la parte alta de la espalda**



- ◆ **Estiramiento lateral**



2. Tendu (delante, lado, atrás) y equilibrio en passé — El tendu enseña a estirar y tensar las piernas y poner los pies en punta. El passé (en paralelo y abierto) enseña la posición correcta para los equilibrios y giros. El trabajar en la barra permite a la gimnasta experimentar en la posición del passé y encontrar la alineación correcta del cuerpo para el equilibrio. Practicar este ejercicio con ambas piernas.



- ♦ **Tendu delante**





♦ **Tendu lateral**



♦ **Tendu atrás**



♦ **Passé paralelo**





♦ **Passé abierto**



♦ **Passé en equilibrio**



3. **Dégagé** — Enseña movimientos rápidos y dinámicos de pies y piernas. Practicar este ejercicio con ambas piernas.





- ♦ Ejercicio adicional:

**De la primera posición, levantar el talón de un pie**



**Empujar para extender el pie, en punta**



4. Rond de jambe y equilibrio en arabesque — El rond de jambe enseña la extensión de las piernas y el ángulo de apertura desde las caderas, con la pierna delante, al lado y detrás. Practicar este ejercicio con ambas piernas.





5. Developpé — Enseña el passé en abierto y la extensión de la pierna libre hacia delante, al lado y atrás. La gimnasta tiene que concentrarse más en mantener el cuerpo con la alineación apropiada que en levantar mucho la pierna.





Antes de intentar el développé, practicar passé a tendu (delante, lado y atrás)



Passé y développé delante



Passé y développé al lado





**Passé y développé atrás**



**Añadir estiramientos al frente y atrás al final del ejercicio**



6. Grand Battement — Desarrolla las dinámicas y la fuerza necesarias para levantar la pierna dando patadas altas, zancadas y otros movimientos de danza. Enseñar el ángulo de apertura de pies desde las caderas y la consciencia de tener las piernas totalmente estiradas.





♦ **Grand battement delante**



♦ **Grand battement al lado**



♦ **Grand battement atrás**





Añadir estiramientos de talón al final del ejercicio



7. Port de bras — Enseña a la gimnasta a mover los brazos con gracia y de forma clásica con una forma fija.





8. Saltos — Refuerzan los tobillos y enseñan las técnicas básicas del salto. Todo salto debe comenzar y terminar en plié.



**Saltos en primera posición**



**Saltos en segunda posición**





9. Reverencia — Muestra la gracia y la fluidez del movimiento de ballet.





## Estiramiento

El estiramiento es una de las partes más importantes del calentamiento, especialmente para la gimnasia rítmica. Los músculos flexibles no sólo son más fuertes, sanos y menos propensos a sufrir lesiones, sino que también permiten a la gimnasta ejecutar movimientos con delicadeza y fluidez, lo que resulta esencial en el deporte de la gimnasia rítmica. Esta sección ofrece información más detallada.

La flexibilidad es especialmente importante para las deportistas de gimnasia rítmica, ya que este deporte se caracteriza por exigir un cuerpo ágil y unos pasos de danza delicados y fluidos. La flexibilidad se logra a base de estiramientos. Como otras partes del calentamiento, los ejercicios de estiramiento pueden practicarse con música, así, no sólo se estará consiguiendo ganar flexibilidad, sino que también aumentará la habilidad de las gimnastas para moverse al ritmo de la música.

Antes de estirar, las gimnastas deben calentar los músculos con series de ejercicios aeróbicos. Los estiramientos deben hacerse con cuidado y mantenerse durante algunos segundos. Nunca usar rebotes para estirar, ni forzar a las gimnastas a estirar más de lo que les resulte agradable. Para lograr el máximo beneficio, las gimnastas deben hacer los estiramientos manteniendo una buena posición y un correcto alineamiento del cuerpo.

También es importante respirar profundamente durante los estiramientos. Exhalar al inclinarse para estirar. Una vez se llega al punto de estiramiento, continuar inhalando y exhalando manteniendo el estiramiento. Animar a las gimnastas a hacer de los estiramientos una parte de su rutina diaria. Está demostrado que los estiramientos diarios de forma regular:

1. Aumentan la longitud de la unidad tendón-músculo.
2. Aumentan el rango de movimiento de las articulaciones.
3. Reducen la tensión muscular.
4. Desarrollan conciencia del propio cuerpo.
5. Favorecen la circulación.
6. Mejoran la autoestima y el bienestar general.

Algunas gimnastas, como las que tienen síndrome de Down, suelen tener un tono muscular muy débil que les hace parecer muy flexibles. Hay que tener mucho cuidado de no permitir a estas gimnastas estirarse más allá de lo que es normal y seguro. Para prevenir lesiones, las gimnastas que sean extremadamente flexibles tendrán que desarrollar la fuerza para controlar esa flexibilidad.

En esta guía, nos centramos en estiramientos que son importantes para las deportistas que participan en la gimnasia rítmica. Muchos de los ejercicios tienen un propósito doble porque son preparaciones para las destrezas corporales específicas de este deporte. Por ejemplo, el spagat muestra la posición que la gimnasta tendrá que intentar alcanzar en una zancada. Así mismo, los ejercicios tales como la punta y el flex de los pies, desarrollan la fuerza y la flexibilidad en los tobillos y enseñan a la gimnasta a poner los dedos de los pies en punta, lo que es muy importante en todas las dificultades de gimnasia rítmica. A continuación, se ofrecen más referencias con ejercicios.

### Cuello

Los ejercicios de calentamiento del cuello enseñan a la gimnasta a usar la cabeza en diferentes posiciones. Es importante que el cuerpo permanezca quieto y alineado cuando la gimnasta mueve la cabeza. En la gimnasia rítmica, la gimnasta mueve la cabeza para seguir un aparato manual, especialmente en los lanzamientos y en la coreografía de rutinas de competición. Nota: nunca hacer una rotación completa de la cabeza ni moverla bruscamente.



Mirar arriba y abajo



Mirar de lado a lado



Inclinar la cabeza de un lado a otro

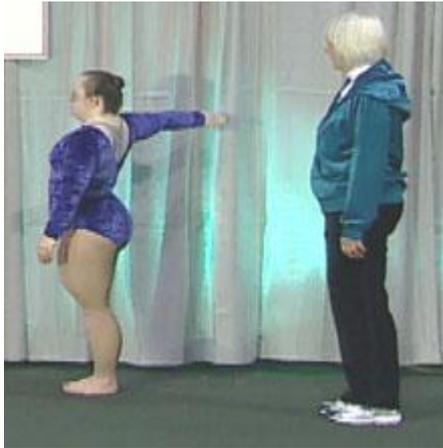




### Brazos y hombros

Muchas destrezas de la gimnasia rítmica requieren flexibilidad en los hombros. Durante el calentamiento, las gimnastas pueden aprender a mantener los brazos rectos y moverlos sobre un plano, lo que es muy importante para hacer círculos sagitales y balanceos con todos los aparatos manuales. La flexibilidad del hombro también es importante para ejecutar ondas del cuerpo delicadas y tener un porte elegante del tronco.

#### Círculos de brazo



### Torso y espalda

En la gimnasia rítmica, la flexibilidad del torso y de la espalda es de vital importancia. Muchas destrezas, como las ondas del cuerpo, requieren que la gimnasta se mueva con delicadeza de una posición de arco a una de contracción o de una contracción lateral a otra contracción lateral. Un torso y una espalda ágiles darán a la gimnasta la apariencia de estar moviéndose sin esfuerzo de un elemento a otro.

#### Estiramiento lateral

- ♦ Para tener una posición correcta en el estiramiento lateral, la gimnasta debe colocarse correctamente sobre ambos pies y mantener las caderas alineadas.





- ♦ La posición es incorrecta cuando la gimnasta empuja las caderas al lateral, el peso sobre los pies no es el equilibrado o flexiona la rodilla.



### **Estiramiento del gato**

Este ejercicio desarrolla el movimiento delicado de la espalda para las ondas corporales.

La gimnasta se arrodilla a cuatro patas.



La gimnasta adopta una posición arqueada.





- ♦ La espalda se mueve de forma delicada hasta adoptar una posición de contracción.



### Arquear y contraer de rodillas

Este ejercicio desarrolla el movimiento delicado de la espalda para las ondas corporales.

Arquear abajo



- ♦ Contraer arriba



### Rosca

Este ejercicio estira la espalda en una posición arqueada lo que es importante para dificultades tales como el puente atrás sobre rodillas



### Posición de mesa

En esta posición no sólo es importante que la gimnasta sea capaz de arquear y contraer la espalda, sino que también tiene que ser capaz de mantener el cuerpo recto.



### Puenete

El puenete es un elemento acrobático que aumenta la flexibilidad de la espalda. Cuando la gimnasta está practicando el puenete, la entrenadora debe sostenerla con una mano por debajo de la espalda y la otra debajo del hombro. Las gimnastas con el síndrome de Down y con diagnóstico de inestabilidad atlantoaxial nunca deben hacer este ejercicio.



Puenete





- ◆ Puente levantando una pierna



### Piernas y pies

La fuerza y la flexibilidad en las piernas y los pies son de suma importancia para la gimnasia rítmica. Todos los saltos, zancadas y patadas deben hacerse con las piernas y pies extendidos. Los giros y equilibrios deben ejecutarse con la punta de los dedos y con la pierna de apoyo estirada.

### Punta y flex

- ◆ La gimnasta se sienta en la posición de la pica y pone en los pies en punta y en flex.



### Pica

- ◆ La gimnasta se sienta creciendo hacia arriba en la posición de la pica y se estira hacia el frente.



### Pliegue

- ◆ La gimnasta puede practicar la posición del pliegue durante el calentamiento.



**Estiramiento del talón**

Estiramiento del talón con una pierna.





- ◆ Estiramiento del talón con ambas piernas.



- ◆ Practicar el estiramiento del talón sentada es una buena forma de empezar a aprender el equilibrio lateral asistido.



### Spagat lateral

Sentada con las piernas abiertas



Estirar al lado con las piernas abiertas





- ♦ Estirar al frente con las piernas abiertas



### **Sentadilla (sobre una rodilla)**

En una sentadilla correcta, la rodilla está directamente arriba del pie.



- ♦ En una sentadilla incorrecta, la rodilla está por delante del pie.



### **Spagat frontal**

- ♦ Spagat con una pierna delante y otra detrás





- ♦ Spagat con piernas abiertas





## **Estiramiento — Consejos breves de referencia**

### **Empezar con un calentamiento aeróbico**

Empezar los estiramientos sólo cuando los músculos estén calientes.

### **Ser sistemático**

Empezar trabajando la parte superior del cuerpo e ir bajando.

### **Comprobar alineamiento y posición del cuerpo**

Las gimnastas deben tener siempre un alineamiento y una posición del cuerpo correctas. Recuerde que los ejercicios de estiramiento también son ejercicios para las **dificultades corporales**.

### **Relacionar ejercicios con destrezas de gimnasia rítmica**

Recuerde a las gimnastas que los estiramientos durante el calentamiento son los mismos movimientos que ellas repetirán más tarde cuando practiquen las dificultades corporales y trabajen con los aparatos manuales.

### **Resaltar la fluidez y la delicadeza**

Hacer estiramientos lentos y progresivos.

No hay que tirar ni rebotar para llegar más lejos.

No forzar nunca a una gimnasta a llegar más lejos de los que le resulte cómodo.

### **Usar variedad**

Hacer que el estiramiento resulte divertido.

Acompañar los estiramientos con música.

Utilizar diferentes ejercicios, por ejemplo de ballet, para trabajar los mismos músculos.

### **Respirar de forma natural**

No aguantar la respiración.

Usar la respiración para aumentar el estiramiento.

### **Permitir diferencias individuales**

Las gimnastas comienzan y progresan en diferentes niveles.

Recompensar los intentos por mejorar la flexibilidad.

Recuerde que las gimnastas que son muy flexibles tienen que desarrollar la fuerza necesaria para controlar esa flexibilidad.

### **Estirar regularmente**

Estirar en todas las sesiones prácticas.



Animar a las gimnastas a que estiren en casa.

## Relajación

La relajación de los músculos es tan importante como el calentamiento pese a que esta sección del entrenamiento se ignora muchas veces. El parar la actividad deportiva de forma brusca puede provocar la formación de coágulos de sangre y ralentizar el proceso de eliminación de toxinas del organismo. También puede provocar calambres, dolores y otros problemas en las gimnastas de Olimpiadas Especiales. La relajación reduce gradualmente la temperatura del cuerpo y el ritmo cardíaco y acelera el proceso de recuperación antes de la siguiente sesión de entrenamiento o experiencia competitiva. Como la gimnasia rítmica no es un deporte que requiera una actividad aeróbica constante, la relajación es a menudo un buen momento para que la entrenadora y la gimnasta hablen sobre la sesión o las competiciones. También es un buen momento para hacer estiramientos. Los músculos están calientes y receptivos a los movimientos de estiramiento. La relajación puede usarse para estirar y tonificar.

| Actividad                      | Propósito  | Tiempo (mínimo)   |
|--------------------------------|--|---|
| Carrera aeróbica suave         | Baja la temperatura del cuerpo.<br>Desacelera gradualmente el ritmo cardíaco.                                  | Dependiendo de la naturaleza de la sesión de entrenamiento. Puede no ser necesaria. |
| Estiramiento                   | Elimina toxinas.<br>Mejora la flexibilidad.  | 5-10 minutos  |
| Tonificación y fortalecimiento | Mejora la condición física general.<br>Mejora las áreas débiles que influyen en el rendimiento de la gimnasta. | 5-10 minutos<br>Especialmente importante en la temporada previa a la competición.   |



## Dificultades corporales

Las destrezas o dificultades corporales en gimnasia rítmica están divididas en cuatro categorías:

### Salto

Una gimnasta debe tener fuerza y flexibilidad para saltar bien. Puede desarrollar la fuerza de los tobillos haciendo relevés y saltando a la cuerda. Para destrezas tales como patadas y zancadas, los grand battements (patadas altas) aumentarán la fuerza de las piernas. Ejercicios como el spagat y otros ejercicios de estiramiento aumentarán su flexibilidad. Una vez más, la fortaleza central es necesaria para que la gimnasta pueda mantener la parte superior del cuerpo en una pose estable durante los saltos y las zancadas. La gimnasta sólo podrá controlar la posición de los brazos teniendo un tronco estable.

- ♦ Paso de gato
- ♦ Chassé
- ♦ Patada de tijera
- ♦ Zancada
- ♦ Saltito
- ♦ Salto recto

### Giros

Para que una gimnasta gire bien, tiene que tener una postura y una alineación del cuerpo correctas. La fuerza central es esencial para mantener una alineación correcta del tronco y de la pelvis. Para los giros básicos a dos pies (giros de media punta y encadenados), la gimnasta tiene que mantener el cuerpo en posición recta. Esto se puede practicar tumbada en el piso: primero se aprende a activar los músculos de la fuerza central necesarios para lograr la posición recta del cuerpo y luego, a rodar manteniendo esta posición. La siguiente progresión es aprender los giros sobre un pie (por ejemplo giros en passé). Esto requiere más equilibrio y un mayor control sobre la alineación del cuerpo. La gimnasta primero tiene que aprender de pie sobre los pies planos y después a tener equilibrio en la posición de salto en relevé. Una vez la gimnasta pueda mantener el equilibrio, puede intentar un giro de 180° y luego uno de 360°. Recuerde — enseñe siempre primero la posición correcta y después el giro.

- ♦ Giros entrelazados (chainé)
- ♦ Giro en passé
- ♦ Giro en punta

### Equilibrios

Una buena postura y la alineación del cuerpo son la clave para unos buenos equilibrios. Las mismas progresiones pueden usarse para equilibrios y para giros. La gimnasta tiene que aprender a activar la musculatura abdominal para mantener la alineación correcta del tronco y la pelvis. Los ejercicios de pilates son excelentes para reforzar esta musculatura., Practicar siempre los equilibrios primero sobre los pies planos y luego en relevé. Prestar atención a los detalles como la colocación del pie libre y de los brazos.

- ♦ Arabesque (delante, detrás)
- ♦ Passé



- ◆ Relevé



### Flexibilidades

La gimnasia rítmica debe mostrar ondas del cuerpo con elasticidad así como elementos de flexibilidad de piernas y espalda. Algunas gimnastas tienen una elasticidad natural y tienen que entrenar el fortalecimiento para evitar lesiones al trabajar las flexibilidades, mientras que otras tienen una musculatura rígida por naturaleza y tienen que trabajar los estiramientos para poder ejecutar las flexibilidades. La entrenadora debe poder identificar las fortalezas y debilidades de cada gimnasta y diseñar un programa de entrenamiento adecuado para cada una.

- ◆ Arco atrás sobre rodillas
- ◆ Ondas del cuerpo (delante, detrás, lateral)
- ◆ Grand battement



## Arabesque (delante)



De pie sobre una pierna con la otra pierna extendida hacia delante, punta apuntando al piso. Manteniendo ambas piernas rectas, elevar la pierna delantera tanto como sea posible manteniendo una la buena posición del cuerpo. La posición del brazo es opcional.

- ♦ Para lograr la correcta posición del cuerpo, la gimnasta puede practicar el arabesque delante sujetándose a la barra de ballet.





**Tabla de errores y correcciones**

| <b>Error</b>                      | <b>Corrección</b>   |
|-----------------------------------|---|
| La pierna libre está flexionada.  | Practicar el tendu delante. Centrarse en estirar bien la pierna.<br>Practicar el developpé delante. Centrarse en la extensión de la pierna.   |
| Los pies no están flexionados.    | Sentarse en el suelo y practicar punta y flex de los pies hasta que se comprenda la diferencia.   |
| La gimnasta pierde el equilibrio. | Comprobar la alineación del cuerpo. Asegurarse de que la pierna de apoyo está recta y el cuerpo alineado, con el torso recto hacia arriba. Hacer que la gimnasta baje un poco la pierna libre para tener mejor equilibrio.<br>Practicar el arabesque delante sosteniéndose en la barra de ballet. |



## Arabesque (atrás)



De pie sobre una pierna con la otra pierna extendida hacia atrás, punta apuntando al piso. Manteniendo ambas piernas rectas y el tronco recto hacia arriba elevar la pierna trasera tanto como sea posible manteniendo una la buena posición del cuerpo. La posición del brazo es opcional.

- ♦ Para lograr la correcta posición del cuerpo, la gimnasta puede practicar el arabesque atrás sujetándose a la barra de ballet.



### Tabla de errores y correcciones

| Error                             | Corrección   |
|-----------------------------------|--|
| La pierna libre está flexionada   | Practicar el tendu atrás. Centrarse en estirar bien la pierna.<br><br>Practicar el developpé atrás. Centrarse en la extensión de la pierna.  |
| Los pies no están flexionados.    | Sentarse en el suelo y practicar punta y flex de los pies hasta que se comprenda la diferencia.  |
| La gimnasta pierde el equilibrio. | Comprobar la alineación del cuerpo. Asegurarse de que la pierna de apoyo está recta y el cuerpo alineado, con el torso recto hacia arriba. Hacer que la gimnasta baje un poco la pierna libre para tener mejor equilibrio. |



|  |   |
|--|---|
|  | Practicar el arabesque atrás sosteniéndose en la barra de ballet. |
|--|---|

### Arco atrás sobre rodillas



La gimnasta se arrodilla y se arquea hacia atrás.

### Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección   |
|---|--|
| La gimnasta se sienta sobre los pies.   | Hacer que abra las caderas hacia delante y crezca hacia arriba antes de arquearse atrás.<br><br>Corregirle la posición sosteniéndole las caderas en la posición correcta.  |
| Coloca los brazos demasiado lejos y no se arquea hacia atrás.   | Hacer que primero crezca hacia arriba y se arquee con los brazos junto a las orejas.<br><br>Hacer que la gimnasta sujete una maza (la cabeza en una mano y el cuerpo en otra) cuando se arquea atrás. La gimnasta podrá ver la maza si los brazos están demasiado lejos. |
| La gimnasta tiene miedo de arquearse hacia atrás y tiene problemas para volver a la posición inicial. | Sujete a la gimnasta con una mano en la espalda y otra en el omóplato.<br><br>No pedir nunca a una gimnasta que se arquee más de lo que le resulte cómodo.<br><br>Trabajar la fuerza central que ayudará a la gimnasta a controlar el arco.                              |



## Ondas corporales

Con las tres ondas corporales listadas a continuación (delante, lateral y detrás), la gimnasta debe involucrar todo el cuerpo en la ola. Es correcto mover sólo los brazos.



### Onda corporal (delante)



- ♦ Una onda corporal delante debe tener una contracción, un arco y una onda ágil por todo el cuerpo.
- ♦ Separar los movimientos de forma que primero vayan las rodillas, luego las caderas, se arquee la espalda y finalmente el cuerpo se enderece.
- ♦ La gimnasta debe finalizar la onda corporal en una posición de equilibrio.

### Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección  |
|---|---|
| La gimnasta no se contrae.                          | Sostener un aro en posición vertical delante de la gimnasta. Hacer que se contraiga hacia delante de forma que el cuerpo tome la forma del aro.   |
| La gimnasta no se arquea.                           | Colóquese detrás de la gimnasta y haga que se flexione hacia atrás hasta mirarle.   |
| La gimnasta no muestra una onda ágil con el cuerpo. | En la contracción, asegurarse de que la gimnasta comienza con una suave flexión de las rodillas. Separar los movimientos de forma que primero avancen las rodillas, luego las caderas, la espalda se arquee y finalmente el cuerpo se enderece. |



## Onda del cuerpo (atrás)

- ♦ Una onda del cuerpo atrás tiene que tener un arco, una contracción y una onda ágil por todo el cuerpo.
- ♦ Separar los movimientos de forma que primero se arquee la espalda, luego se contraiga el cuerpo, la rodillas avancen, las caderas avancen y finalmente el cuerpo se enderece.
- ♦ La gimnasta debe finalizar la onda corporal en una posición de equilibrio.

### Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección  |
|---|---|
| La gimnasta no se contrae.                          | Sostener un aro en posición vertical delante de la gimnasta. Hacer que se contraiga hacia delante de forma que el cuerpo tome la forma del aro.   |
| La gimnasta no se arquea.                           | Colóquese detrás de la gimnasta y haga que se flexione hacia atrás hasta mirarle.   |
| La gimnasta no muestra una onda ágil con el cuerpo. | Con la gimnasta en una posición de pie arqueada, sostener un aro en vertical frente a ella. Hacer que primero sus rodillas toquen el aro, seguidas de la sección media del cuerpo y finalmente la parte superior y la cabeza. |



## Onda del cuerpo (lateral)

Una onda del cuerpo lateral tiene que tener la contracción a un lateral, una ágil por todo el cuerpo y acabar con una contracción al otro lado. La gimnasta comienza en tendu al lateral, pasa a una segunda posición en plié y acaba en un tendu al otro lado.



### Tabla de errores y correcciones

| Error  | Corrección  |
|--|---|
| La gimnasta no se contrae al lateral.                        | Haga que la gimnasta imagine que su malla ha encogido por un lado y se ha estirado por el otro.   |
| La gimnasta pierde la alineación del cuerpo durante el plié. | Recuerde a la gimnasta mantener los hombros justo sobre las caderas. Hacer que imagine hacer un plié en un pasillo estrecho.  |
| La gimnasta no muestra una onda ágil con el cuerpo.          | Asegúrese que la gimnasta pasa por el plié mientras cambia la contracción de un lado al otro. Practicar las ondas del cuerpo de lado a lado permitiendo que las caderas y los hombros se balanceen. Recuerde que hay que tener los hombros justo arriba de caderas. |



## Paso de gato



El paso de gato se hace con las piernas flexionadas en una posición attitude frontal (rotación hacia fuera). La gimnasta camina y da una patada con una pierna hacia delante, salta y cambia la pierna en un movimiento similar al de unas tijeras.





**Tabla de errores y correcciones**

| <b>Error</b>  | <b>Corrección</b>   |
|---|---|
| Los pies no están flexionados.  | Sentarse en el suelo y practicar punta y flex de los pies hasta que se comprenda la diferencia. Practicar la posición attitude frontal sentada o de pie. A menudo resulta complicado flexionar la pierna y apuntar con los dedos de los pies a la vez.                |
| La gimnasta tiene demasiado movimiento en la parte superior del cuerpo. | Practicar la patada y el cambio de piernas sin saltar, prestando atención a la posición del cuerpo hasta que la gimnasta tenga la fuerza y el control necesarios y luego añadir el salto.<br><br>Hacer ejercicios de tonificación para desarrollar la fuerza central. |
| La gimnasta no tiene control sobre la posición del brazo.               | Practicar el movimiento de los brazos sin salto.  |



## Giros entrelazados



Manteniendo los pies en la primera posición en relevé, la gimnasta ejecuta un giro de 360° de desplazamiento a tres pasos sobre las puntas. Debe girar 180° en cada paso.



### Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección  |
|---|---|
| La gimnasta da muchos o muy pocos pasos.                | Hacer la que gimnasta se sitúe en una línea sobre el piso y dé 3 pasos girando 360°. Si se dispone de una barra de ballet, hacer que lo practique sosteniéndose a la barra, girando 180° en cada paso. Intentar poniendo tres trozos de cinta adhesiva en línea en el piso y decirle que pise sobre cada uno de los trozos. |
| La gimnasta gira en la dirección equivocada.            | Colocarse detrás de la gimnasta y dirigirle los hombros hacia la dirección correcta.  |
| La gimnasta gira sobre los pies planos.                 | Hacer que practique estar de pie en relevé (en punta). Luego, hacer que camine en relevé. Por último, añadir el giro. Si se dispone de una barra de ballet, hacer que practique sosteniéndose a la barra, girando 180° en cada paso y manteniéndose en relevé.  |
| La gimnasta tiene dificultad para controlar los brazos. | Hacer que la gimnasta sostenga un objeto (como una pelota) con ambas manos justo delante del ombligo.   |



## **Chassés**

En los dos tipos de chassés mencionados a continuación (frontal y lateral), la gimnasta debe saltar con altura suficiente para poner los pies en punta y mostrar la correcta posición de los pies.

### **Chassé (frontal)**

La gimnasta ejecuta un paso de galope a hacia el frente. La gimnasta debe practicar el chassé frontal empezando tanto con la pierna derecha como con la izquierda.



Los pies deben juntarse en el aire, con un pie por delante el otro.





Tabla de errores y correcciones

| Error  | Corrección  |
|--|---|
| La gimnasta no junta los pies en el aire.  | Para demostrar la correcta posición de los pies, hacer que la gimnasta se siente en el piso en posición de pica con los tobillos cruzados y los dedos de los pies en punta.   |
| La gimnasta tiene demasiado movimiento en la parte superior del cuerpo.                      | Hacer que dos entrenadoras caminen con la gimnasta, bloqueándole los brazos para añadirle estabilidad. Practicar lentamente, con un pequeño salto hasta que la gimnasta pueda mantener el cuerpo quieto y alineado.<br><br>Hacer ejercicios de tonificación para desarrollar la fuerza central. |
| La gimnasta no salta suficientemente alto para apuntar con los dedos de los pies en el aire. | Practicar saltos rectos hasta que la gimnasta aprenda a colocar las puntas al saltar. Los relevés y los saltos fortalecen los tobillos lo que facilitará que la gimnasta pueda saltar con la suficiente altura para poder poner los pies en punta.  |



## Chassé (lateral)

La gimnasta ejecuta un paso de galope a hacia los lados. La gimnasta debe practicar este chassé lateral a la izquierda y a la derecha.



- ♦ Los pies deben estar juntos, lateral contra lateral, en el aire.



### Tabla de errores y correcciones

| Error  | Corrección  |
|--|---|
| La gimnasta no junta los pies en el aire.  | Para demostrar la posición correcta de los pies, hacer que la gimnasta se siente en el piso en una posición de pica con los laterales de los pies juntos y en punta.  |
| La gimnasta tiene demasiado movimiento en la parte superior del cuerpo.                      | Hacer que la gimnasta mire hacia la barra del ballet y practica el chassé. Practicar lentamente, con un pequeño salto hasta que la gimnasta pueda mantener el cuerpo quieto y alineado.<br><br>Hacer ejercicios de tonificación para desarrollar la fuerza central. |
| La gimnasta no salta suficientemente alto para apuntar con los dedos de los pies en el aire. | Practicar saltos rectos hasta que la gimnasta aprenda a colocar las puntas al saltar. Los relevés y los saltos fortalecen los tobillos lo que facilitará que la gimnasta pueda saltar con la suficiente altura para poder poner los pies en punta.                  |



## Grand battement

La gimnasta da una patada alta al frente, al lado o atrás.



### Grand battement al frente

- ♦ El grand battement al frente es una destreza que puede usarse en rutinas de competición. Además, esta destreza prepara a la gimnasta para saber lanzar la pierna al frente enérgicamente para saltos, pasos y flexibilidades.
- ♦ En el grand battement al frente, la gimnasta debe mantener ambas piernas estiradas y el tronco recto hacia arriba. Al principio, resulta útil enseñar esta destreza sosteniéndose a la barra de ballet por detrás, sintiendo que el tronco permanece recto como la pared. A continuación, se puede sostener sólo con una mano para tener estabilidad. Recordar: el brazo libre debe colocarse en una posición definida. Por último, hacerlo en el centro del piso.



### Grand battement lateral

- ♦ El grand battement lateral es una destreza que puede usarse en rutinas de competición. Además, esta destreza prepara a la gimnasta para saber lanzar la pierna al lado enérgicamente para dar pasos y saltos laterales. La patada lateral también es una preparación para llegar a agarrarse la pierna y hacer equilibrios avanzados y flexibilidades.
- ♦ En el grand battement lateral, la gimnasta debe tener ambas piernas estiradas y los hombros en línea con las caderas. Enseñar esta destreza haciendo que la gimnasta se sostenga a la barra de ballet con una mano para tener estabilidad.



- ♦ La posición del grand battement lateral no es con la pierna justo al lado del hombro. La mayoría de las gimnastas no tienen la flexibilidad en las caderas para ser capaces de lograr esta posición sin desalinear el cuerpo. La posición correcta vendrá determinada por la flexibilidad de cada gimnasta y puede que sea un poco en diagonal y al frente. Por este motivo, no hay que enseñar esta destreza de cara a la barra.



#### **Grand battement atrás**

- ♦ El grand battement atrás prepara a la gimnasta para levantar la pierna atrás recta y con dinamismo durante los pasos y saltos.
- ♦ En el grand battement atrás, la gimnasta debe tener ambas piernas estiradas y los hombros atrás y rectos. Es aconsejable enseñar esta destreza primero haciendo que la gimnasta se coloque de cara a la barra de ballet, manteniendo los hombros paralelos a la pared. A continuación, pasar a sostenerse a la barra con una mano y finalmente practicarlo en el centro del piso.





Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección   |
|---|--|
| La piernas están flexionadas.   | Practicar tendu enfatizando que hay que estirar las piernas.   |
| Los pies no están flexionados.  | Sentarse en el piso y practicar punta y flex hasta que la gimnasta entienda la diferencia. Luego ponerse en pie y practicar degagés.   |
| La gimnasta tiene demasiado movimiento en la parte superior del cuerpo. | Hacer que la gimnasta se tumbe boca arriba y practique el grand battement al frente y lateral, prestando atención a contraer la musculatura central abdominal para tener estabilidad.<br><br>Cuando la gimnasta esté en pie, hacer que las patadas sean pequeñas hasta que tenga control de la posición y alineación del cuerpo.<br><br>Hacer ejercicios de tonificación para desarrollar la fuerza central. |
| Las piernas están rotadas hacia dentro.                                 | Hacer que la gimnasta practique el tendu al frente, al lateral y atrás y corregir la alineación de las caderas. Repetir elevando la pierna ligeramente.<br><br>El rond de jambe y el developpé son buenos ejercicios de ballet para mejorar el ángulo de apertura hacia fuera.   |
| La gimnasta flexiona la pierna de apoyo.                                | Hacer que la gimnasta dé patadas bajas y concentrarse en que estire la pierna de apoyo.  |



## Patada de tijera

Con ambas piernas estiradas, la gimnasta da un paso y da una patada levantando una pierna arriba y al frente, salta y cambia la pierna en un movimiento de tijera.



### Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección  |
|---|---|
| Las piernas no están estiradas.   | Practicar el tendu y grand battement al frente concentrándose en estirar las piernas.   |
| Los pies no están flexionados.  | Sentarse en el suelo y practicar punta y flex de los pies hasta que se comprenda la diferencia.<br><br>Practicar el grand battement al frente, concentrándose en apuntar con los dedos de los pies.   |
| La gimnasta tiene demasiado movimiento en la parte superior del cuerpo. | Practicar la patada y cambiar de pierna sin saltar, prestando especial atención a la posición del cuerpo. Cuando la gimnasta tenga la fuerza y el control del cuerpo necesarios, añadir el salto. Luego, hacer que dos entrenadoras caminen con la gimnasta bloqueándole los brazos para darle estabilidad. Practicar despacio, con pequeños saltos, hasta que la gimnasta pueda mantener el tronco firme y alineado.<br><br>Hacer ejercicios de tonificación para desarrollar la fuerza central. |



## Zancada

La gimnasta lanza una pierna recta hacia delante, impulsándose con el pie trasero y da una zancada hacia delante, cayendo sobre el pie delantero. En el aire, la gimnasta debe mostrar la máxima apertura de las piernas que le sea posible. Una zancada de spagat mostrará como mínimo una apertura de piernas de 180°. Una zancada mostrará un grado de apertura de piernas menor.



### Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección   |
|---|--|
| La piernas están flexionadas.   | Practicar tendu y grand battement al frente y atrás, concentrándose en extender las piernas.   |
| Los pies no están flexionados.  | Sentarse en el suelo y practicar punta y flex de los pies hasta que se comprenda la diferencia.<br><br>Practicar el grand battement al frente y atrás concentrándose en apuntar con las puntas de los pies.  |
| La gimnasta tiene demasiado movimiento en la parte superior del cuerpo. | Hacer que dos entrenadoras caminen con la gimnasta, bloqueándole los brazos para darle estabilidad. Practicar despacio, con pequeños saltos, hasta que la gimnasta pueda mantener el tronco firme y alineado. Si es posible, las entrenadoras sostienen a la gimnasta en el aire el tiempo suficiente para que experimente la sensación de tener las piernas estiradas y los dedos en punta.<br><br>Hacer ejercicios de tonificación para desarrollar la fuerza central. |
| La gimnasta no hace el spagat en el aire.                               | Practicar spagats en el piso para mejorar la flexibilidad.<br><br>Practicar el grand battement para aumentar la fuerza.  |
| La gimnasta no salta con suficiente altura.                             | Practicar relevés y saltos rectos para aumentar la fuerza de los tobillos. Practicar pasos con salto para aprender a impulsarse con un pie. En los pasos con salto, resaltar que hay que impulsarse con el pie lo suficiente para extender el pie y apuntar con los dedos.   |



## **Passé**

De pie sobre un pie con los dedos del pie libre apuntando a la rodilla de la pierna de apoyo.

En un giro hacia fuera en passé, la rodilla debe abrirse hacia el lado.



Para aprender la posición correcta, la gimnasta puede sentarse en el piso para practicar el passé.



En un passé paralelo, la rodilla mira al frente.



### Errores y correcciones

| Error   | Corrección   |
|---|--|
| La rodilla está en mala posición y/o los dedos del pie no están en punta. | Para demostrar la colocación correcta, hacer que la gimnasta se siente en el piso en la posición de pica y coloque una pierna en passé. Asegurarse de que la rodilla está rotada hacia fuera o hacia el lado mirando al frente y las caderas siguen en línea con los hombros. El pie debe estar en punta, con el dedo gordo tocando la parte interna de la otra pierna justo por debajo de la rodilla. |
| La gimnasta pierde el equilibrio.   | Para practicar el equilibrio, hacer que la gimnasta se sostenga a una barra de ballet o a algo firme. Con el apoyo de la barra, la gimnasta puede trabajar hasta encontrar el buen alineamiento del cuerpo que le permitirá tener equilibrio.<br><br>Hacer ejercicios de tonificación para desarrollar la fuerza central.  |
| La gimnasta flexiona la pierna de apoyo.                                  | Hacer que la gimnasta practique pliés, enfatizando el estiramiento de las piernas al final de cada plié. La sensación de la pierna estirada debe ser la misma en la pierna de apoyo durante el passé.  |



## Giro en passé

De pie sobre una pierna, la gimnasta gira 180° o 360° hacia fuera en passé.



Usar la siguiente progresión para enseñar el giro en passé:

Preparación: un pliegue hacia delante con un pie rotado hacia fuera, la cadera en línea con los hombros, un brazo redondeado al frente y el otro redondeado al lateral.



- ♦ Equilibrio en passé con pie completamente apoyado.
- ♦ Equilibrio en passé en relevé.
- ♦ Giro de 180° en posición passé.
- ♦ Giro de 360° en posición passé.



Tabla de errores y correcciones

| Error  | Corrección  |
|--|---|
| La rodilla no está rotada hacia fuera y los dedos del pie no están en punta. | Para demostrar la colocación correcta, hacer que la gimnasta se sienta en el piso en la posición de pica y coloque una pierna en passé. Asegurarse de que la rodilla está rotada hacia fuera y las caderas siguen en línea con los hombros. El pie debe estar en punta, con el dedo gordo tocando la parte interna de la otra pierna justo por debajo de la rodilla.  |
| La gimnasta pierde el equilibrio.  | Antes de girar, hacer que practique un equilibrio en passé hasta que consiga un buen alineamiento del cuerpo y equilibrio.<br><br>Hacer ejercicios de tonificación para desarrollar la fuerza central.  |
| La gimnasta flexiona la pierna de apoyo.                                     | Hacer que la gimnasta practique plié y relevés, enfatizando el estiramiento de las piernas en el relevé. La sensación de tener la pierna estirada debe ser la misma para la pierna de apoyo durante el giro en passé. Antes de girar, hacer que practique la preparación y el relevé a passé, enfatizando el impulso del plié al relevé con la pierna de apoyo estirada. Es útil que la gimnasta practique este movimiento sosteniéndose a una barra de ballet. |
| La gimnasta no completa el giro.   | Indicar a la gimnasta que mire un objeto en concreto al finalizar el giro. (Mirada)<br><br>Comprobar la alineación del cuerpo y la colocación de los brazos durante el giro.  |



## Relevé

La gimnasta está de pie sobre los pulpejos del pie y dedos.



### Tabla de errores y correcciones

| Error  | Corrección   |
|--|--|
| La gimnasta está sobre los pies planos o la parte baja de los dedos. | Hacer que practique relevés sosteniéndose a una barra de ballet o algo firme.  |
| La gimnasta está en pie con los tobillos incorrectamente alineados.  | Recordar a la gimnasta que distribuya el peso entre los cinco dedos.   |
| La gimnasta pierde el equilibrio.                                    | Comprobar la alineación de cuerpo.<br>Hacer ejercicios de tonificación para desarrollar la fuerza central.<br>Hacer que practique sosteniéndose a una barra de ballet, soltando una mano y luego la otra una vez pueda mantener el equilibrio. |



## Salto con paso

La gimnasta da un salto con paso básico en una posición de passé paralelo. Otras posiciones de pierna, como el arabesque, serán apropiadas después de que la gimnasta tenga maestría en la técnica del salto con paso.



### Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección   |
|---|--|
| La rodilla no se levanta en passé y los dedos no están en punta.  | Para demostrar la colocación correcta, hacer que la gimnasta se siente en el piso en pica y coloque una pierna en passé paralelo. El pie debe estar en punta, con el dedo gordo tocando la parte interior de la pierna contraria justo por debajo de la rodilla.   |
| La gimnasta tiene demasiado movimiento en la parte superior del cuerpo. La pierna de impulso está flexionada y los dedos no están en punta. | Hacer que dos entrenadoras caminen con la gimnasta, bloqueándole los brazos para darle estabilidad. Practicar despacio, con pequeños saltos, hasta que la gimnasta pueda mantener el tronco firme y alineado. Si es posible, hacer que las entrenadoras sostengan a la gimnasta en el aire para que experimente la sensación de tener la pierna estirada y los dedos en punta de la pierna de impulso.<br><br>Practicar relevés y saltos rectos para fortalecer las piernas.<br><br>Hacer ejercicios de tonificación para desarrollar la fuerza central. |
| La gimnasta no tiene altura en el salto.  | Fortalecer los tobillos haciendo relevés y pequeños saltos.  |



## Salto recto

- ♦ La gimnasta salta con la posición del cuerpo recta.
- ♦ Las piernas deben estar extendidas y los dedos del pie apuntando rectos hacia abajo.
- ♦ Los brazos deben balancearse hacia delante y extenderse por arriba de la cabeza durante el salto.
- ♦ El salto debe comenzar y acabar en un plié.





Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección  |
|---|---|
| La gimnasta empieza o acaba en el salto con las piernas rectas.         | Hacer que practique plié.   |
| La gimnasta tiene demasiado movimiento en la parte superior del cuerpo. | Hacer que se tumbe de espaldas y contraiga la musculatura abdominal hasta que sienta la posición recta del cuerpo. Hacer que intente reproducir esa sensación al saltar.<br><br>Hacer ejercicios de tonificación para desarrollar la fuerza central.                                  |
| La gimnasta tiene los pies flexionados y dobla las rodillas en el aire. | Sentarse en el suelo y practicar punta y flex de los pies hasta que se comprenda la diferencia.<br><br>Los relevés y los pequeños saltos desarrollan la fuerza del tobillo que le permitirá saltar lo suficientemente alto para extender las piernas y apuntar con los dedos del pie. |



## Giro en punta

Con muchos pasitos en relevé, la gimnasta gira en el sitio (giro de bourrée).



### Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección  |
|---|---|
| La gimnasta gira sobre los pies planos o no mantiene el equilibrio en relevé. | Hacer que la gimnasta practique estar de pie en relevé primero y luego añadir el giro.<br><br>Sostener a la gimnasta por las manos durante el giro. |



## Dificultades con aparatos

- Todas las destrezas o dificultades deben practicarse tanto con la mano derecha como con la izquierda.
- Las gimnastas deben tener maestría en las destrezas de aparatos y en la técnica antes de empezar a combinar las dificultades corporales con las de los aparatos.
- Para la competición, todos los aparatos deben cumplir con las especificaciones de Olimpiadas Especiales. Para el entrenamiento, especialmente al principio de la temporada, usar aparatos que permitan a las gimnastas tener éxito. Por ejemplo, a las gimnastas les resultará mucho más fácil controlar una cinta corta al principio y pueden ir practicando con cintas más largas conforme vayan progresando.
- ¡Tómese el tiempo necesario para enseñar una buena técnica! Es mucho más fácil enseñar las destrezas de los aparatos correctamente desde el principio que intentar corregir errores básicos de agarre después.
- ¡Premie el intento! Póngaselo fácil a las gimnastas desglosando la destreza en partes. Conozca las capacidades de sus gimnastas y desafíelas, pero no ponga metas que les resulten demasiado difíciles o imposibles de alcanzar.

### Ejes — Horizontal y vertical

- Un eje es una línea imaginaria alrededor de la cual gira el aparato o la gimnasta.
- El eje horizontal es una línea imaginaria dibujada de lado a lado (como el horizonte). Por ejemplo, el lanzamiento de inversión de aro rota alrededor de un eje horizontal.
- El eje vertical es una línea imaginaria dibujada de arriba abajo. Por ejemplo, la rotación de un aro en un eje vertical.

### Direcciones — En sentido de las manillas del reloj y al revés de las manillas del reloj

Las direcciones para los círculos y las rotaciones con los aparatos se determinan mediante los términos "como las manillas del reloj" o "al revés de las manillas del reloj". Al enseñar las direcciones a las gimnastas, es muy útil tener un reloj a mano que tenga manillas que marquen las horas y los minutos.

#### En el plano frontal:

- Sostener el reloj frente a la gimnasta.
- Para rotaciones y círculos en el sentido de las manillas del reloj, el aparato seguirá la dirección de las manillas del reloj (girando hacia la derecha).
- Para rotaciones y círculos en el sentido contrario de las manillas del reloj, el aparato se moverá al revés de las manillas del reloj (girando hacia la izquierda).

#### En el plano sagital al lado derecho del cuerpo:

- Sostener el reloj al lado derecho de la gimnasta.
- Para rotaciones y círculos en el sentido de las manillas del reloj, el aparato seguirá la dirección de las manillas del reloj (girando hacia atrás).
- Para rotaciones y círculos en el sentido contrario de las manillas del reloj, el aparato se moverá al revés de las manillas del reloj (girando hacia adelante).

#### En el plano sagital hacia al lado izquierdo del cuerpo:

- Sostener el reloj al lado izquierdo de la gimnasta.
- Para rotaciones y círculos en el sentido de las manillas del reloj, el aparato seguirá la dirección de las manillas del reloj (girando hacia adelante).
- Para rotaciones y círculos en el sentido contrario de las manillas del reloj, el aparato se moverá al revés de las manillas del reloj (girando hacia atrás).



### **Planos — Frontal, sagital y horizontal**

- Un plano es una superficie imaginaria de dos dimensiones sobre la que se hace el movimiento.
- El plano frontal divide el cuerpo por la mitad, delante y detrás. Por ejemplo, un círculo de pelota grande en el plano frontal se haría enfrente de la gimnasta y se puede practicar mirando a la pared.
- El plano sagital divide el cuerpo por la mitad, un lado y otro. Por ejemplo, un círculo grande sagital con la cinta se haría al lado y puede practicarse de pie de costado a la pared.
- El plano horizontal divide el cuerpo por la mitad, parte de arriba y parte de abajo. Por ejemplo, un aro en el plano horizontal se sostendría plano (como el horizonte).

### **Giros y rotaciones en grados**

- $1/4 = 90^\circ$
- $1/2 = 180^\circ$
- Completo =  $360^\circ$



## Cuerda

### Técnica general de la cuerda

- La cuerda debe mantener siempre una forma definida.
- La gimnasta debe sostener los extremos de la cuerda por los nudos. Los diferentes tipos de agarre se enumeran a continuación.
- En los balanceos, en las rotaciones y los saltos la cuerda no debe golpear el piso.
- En balanceos y rotaciones la cuerda debe moverse en un plano (frontal, sagital o por arriba de la cabeza).
- Cuando la cuerda se sujeta con una mano, la gimnasta debe mostrar una posición definida con el brazo libre.

### Cómo sujetar la cuerda

#### Forma de U

La gimnasta agarra un nudo en cada mano haciendo que la cuerda tenga forma de U.



#### Ambos nudos en una mano

La gimnasta agarra ambos nudos en una mano y el extremo doblado de la cuerda se queda suelto. El brazo libre debe mostrar una posición definida.



**Doble**

La gimnasta agarra los dos nudos en una mano y el extremo doblado de la cuerda en la otra mano; las dos manos adoptan un agarre superior.



**Agarre de la cuerda doble por el centro con la otra mano**

Con los brazos extendidos al frente a la altura de los hombros, la gimnasta sostiene ambos nudos en una mano, con un agarre superior, y con la otra mano sostiene casi el centro de la cuerda con un agarre inferior.







**Cuádruple**

Con los brazos extendidos al frente a la altura de los hombros, la gimnasta sujeta ambos nudos en una mano con un agarre superior y con la otra sostiene casi el centro de la cuerda con un agarre inferior. La gimnasta sujeta el extremo doblado de la cuerda entre el dedo gordo y el índice de la mano que está sosteniendo los nudos.





## Dificultades con cuerda

Se mostrarán las siguientes dificultades o destrezas con cuerda:

- ♦ Balanceos
- ♦ Rotaciones, incluyendo movimiento en 8
- ♦ Enrolles
- ♦ Saltos
- ♦ Soltar

### Balanceos

#### Balanceos en forma de U

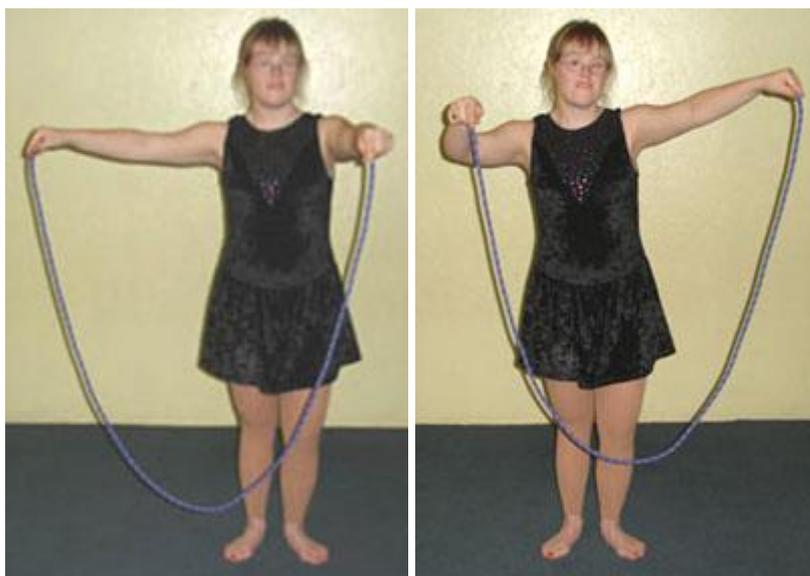
- La cuerda debe mantener la forma en U durante el balanceo. Para hacer esto, la gimnasta debe balancear la cuerda enérgicamente.
- La gimnasta debe mantener los brazos extendidos, pero no bloqueados.



- La cuerda no debe tocar el piso durante el balanceo.

#### Balanceos en forma de U de lado a lado

- Colocar los brazos abiertos a los lados y balancear la cuerda enérgicamente para mantener la forma de U.



#### Balances en forma de U delante y detrás

- Extender el brazo derecho al lado. Colocar la mano izquierda junto al hombro derecho. Balancear la cuerda enérgicamente delante y detrás, manteniendo la forma de U.
- Hacer este ejercicio al revés, extendiendo el brazo izquierdo al lateral.



#### Balances en forma de U por encima de la cabeza

- La gimnasta debe aprender a balancear la cuerda por arriba de la cabeza hacia delante y hacia atrás en forma de U como preparación para los saltos sobre la cuerda en movimiento.
- La gimnasta debe mantener los brazos extendidos, pero no bloqueados, al balancear la cuerda por encima de la cabeza tanto hacia delante como hacia atrás.



- Intentar que la cuerda no toque el piso.



#### Tabla de errores y correcciones

| Error  | Corrección   |
|--|--|
| La cuerda golpea el piso.                                      | Hacer que la gimnasta extienda los brazos al lado y sostenga la cuerda a más altura.             |
| La cuerda no mantiene la forma de U.                           | Hacer que mueva la cuerda con más energía.   |
| La cuerda se mueve fuera del plano (balanceos de lado a lado). | Hacer que la gimnasta se sitúe de pie mirando una pared para corregir el plano.                  |
| La cuerda toca a la gimnasta.                                  | Hacer que la gimnasta extienda los brazos y balancee la cuerda con mayor rapidez sobre un plano. |



## **Rotaciones de cuerda**

- ♦ Las rotaciones deben hacerse sobre un plano.
- ♦ La gimnasta debe mantener los brazos extendidos, pero no bloqueados, y hacer rotar la cuerda desde la muñeca.
- ♦ La gimnasta debe practicar con ambas manos.



- ♦ Recordar que el brazo libre debe mantener una posición definida.

## **Rotaciones con cuerda doble en el plano frontal**





**Rotaciones con cuerda doble en el plano sagital**



**Rotaciones por arriba de la cabeza**





**Rotaciones en el plano sagital sosteniendo el centro de una cuerda doble**



**Rotaciones por arriba de la cabeza sosteniendo el centro de una cuerda doble**





Tabla de errores y correcciones — Rotaciones

| Error   | Corrección   |
|---|--|
| La cuerda golpea el piso.                                     | Hacer que la gimnasta extienda bien los brazos y sostenga la cuerda más arriba.  |
| La cuerda no mantiene la forma.                               | Hacer que la gimnasta use las muñecas para hacer círculos con la cuerda con mayor fluidez.   |
| La cuerda se mueve fuera del plano (plano frontal y sagital). | Hacer que la gimnasta se coloque junto a una pared para corregir el plano.   |
| La cuerda toca a la gimnasta.                                 | Hacer que la gimnasta extienda los brazos y haga círculos con mayor fluidez y sobre el plano.<br><br>Hacer que la gimnasta practique con una cuerda más corta. |
| Movimiento del brazo excesivo en las rotaciones.              | Hacer que la gimnasta extienda los brazos y haga la rotaciones desde la muñeca.  |
| La gimnasta flexiona demasiado los brazos.                    | Hacer que estire los codos, pero sin bloquearlos.  |



### **Movimiento en 8**

- El movimiento en 8 debe hacerse sobre un plano.
- Practicar rotaciones por separado en cada lado del cuerpo antes de intentar hacer el movimiento en 8 completo.



### **Movimiento en 8 sosteniendo dos nudos en una mano**

### **Movimiento en 8 sosteniendo un nudo en cada mano**





Tabla de errores y correcciones — Movimiento en 8

| Error  | Corrección   |
|--|--|
| La cuerda golpea el piso.  | Hacer que la gimnasta extienda bien los brazos y sostenga la cuerda más arriba.  |
| La cuerda no mantiene la forma.  | Hacer que la mueva con más fluidez.  |
| La cuerda se mueve fuera del plano.  | Decir a la gimnasta que se imagine de pie en un pasillo estrecho haciendo el movimiento en 8 sin dejar que la cuerda golpee las paredes.                                     |
| La cuerda toca a la gimnasta.  | Hacer que la gimnasta extienda los brazos y balancee la cuerda con mayor rapidez sobre un plano.   |
| Movimiento del brazo excesivo en las rotaciones.                                       | Hacer que la gimnasta haga las rotaciones desde las muñecas.   |
| La gimnasta flexiona demasiado los brazos.   | Hacer que estire los codos, pero sin bloquearlos.  |
| La gimnasta no completa el movimiento en 8.  | Hacer que la gimnasta haga un círculo completo a cada lado del cuerpo. Practicar rotaciones en cada lado del cuerpo por separado antes de hacer un movimiento en 8 completo. |
| El movimiento en 8 no es continuo.   | Colocarse detrás de la gimnasta y guiarla durante todo el movimiento en 8.   |
| Los brazos están demasiado separados cuando la gimnasta sostiene un nudo en cada mano. | Hacer que las muñecas se toquen. Decir a la gimnasta que se imagine que las muñecas está anudadas juntas.  |



## Enrolles



## Alrededor de un brazo



- Extender el brazo derecho al lado. Colocar la mano izquierda junto al hombro derecho.
- Balancear la cuerda hacia delante y hacia detrás en forma de U. En el balanceo atrás, empezar haciendo el círculos con el brazo extendido hasta que la cuerda se enrolle alrededor.
- Hacer rodar la cuerda en la dirección opuesta para desenrollar el brazo.
- Hacer el ejercicio al revés extendiendo el brazo izquierdo al lado.



### Alrededor de la cintura



- Sosteniendo ambos nudos en la mano derecha, balancear la cuerda, cruzando el brazo derecho por delante de la cintura.
- Cuando la cuerda ruede alrededor de la cintura, agarrar el extremo en movimiento de la cuerda con la mano izquierda.

### Alrededor de la pierna

- Sosteniendo ambos nudos en la mano derecha, comenzar rotaciones en el sentido de las manillas del reloj en el plano frontal.
- Dar una patada al frente con la pierna derecha, permitiendo a la cuerda que se enrolle alrededor de la pierna.

### Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección   |
|---|--|
| El enrolle es incompleto.                             | Hacer que la gimnasta haga rodar la cuerda más rápido. |
| La cuerda no se enrolla en el brazo, pierna o cuerpo. | Asegurarse de que la cuerda se mueve en el plano.      |



## Saltos

- ♦ Cuando la gimnasta está saltando, la cuerda no debe golpear el piso.
- ♦ La gimnasta debe mantener los brazos extendidos pero no bloqueados y girar la cuerda desde la muñeca.
- ♦ La gimnasta debe saltar lo suficientemente alto para extender las piernas y poder apuntar con los dedos de los pies en todos los saltos.

### Saltos delante y atrás sobre la forma de U



- Sostener la cuerda en forma de U.
- Dar un paso adelante y otro atrás por encima de la cuerda manteniendo la forma de U.
- Cuando la gimnasta tenga maestría sobre los pasos por encima de la cuerda, intentar con pequeños saltos por encima de la cuerda con un pie, cerrando con el otro pie.
- Saltar por encima de la cuerda con los dos pies juntos.



### **Salto recto delante (con o sin rebote)**



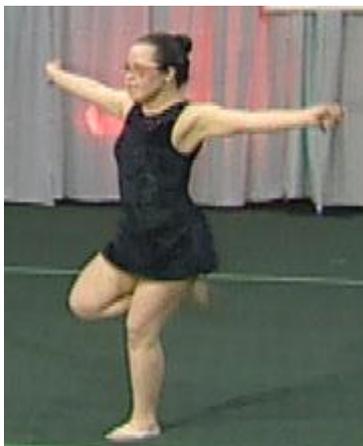
- Balancear la cuerda por arriba de la cabeza en forma de U.
- Frenar la cuerda cuando se acerque al piso y saltar por arriba con los pies juntos.
- Cuando la gimnasta pueda saltar la cuerda quieta, intentar que salte mientras la cuerda se está balanceando.
- Cuando la gimnasta pueda saltar una vez la cuerda en movimiento, añadir más saltos, con o sin rebote (2 saltos por cada giro de la cuerda).

### **Salto recto atrás (con o sin rebote)**



- Seguir la misma progresión que para los saltos adelante.

### **Carrera por encima de la cuerda (con el mismo pie y alternando pies)**





- Balancear la cuerda por arriba de la cabeza en forma de U.
- Frenar la cuerda cuando se acerque al piso y pasar por encima con un pie, y luego el otro.
- Continuar balanceando la cuerda y dando pasos por encima mientras se desplaza por el piso, convirtiendo gradualmente los pasos en pequeños saltos.
- Cuando la gimnasta pueda caminar/saltar por encima de la cuerda sin movimiento, intentarlo caminando o saltando por encima de la cuerda en movimiento.
- Practicar con el mismo pie pasando por encima de la cuerda y luego alternando los pies.

#### **Paso de gato sobre la cuerda**

- Sosteniendo un nudo en cada mano, empezar el movimiento en 8 con la cuerda.
- Separar las manos haciendo la forma de la U con la cuerda y dar pasos de gato por encima.
- En cuanto la cuerda pase por encima de la cabeza, juntar las manos y regresar al movimiento en 8.



Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección  |
|---|---|
| La cuerda golpea el piso.   | Hacer que la gimnasta extienda bien los brazos y sostenga la cuerda más arriba.   |
| La cuerda no mantiene la forma.   | Hacer que la mueva con más fluidez.   |
| Movimiento excesivo de los brazos durante los saltos.   | Hacer que la gimnasta haga los balanceos desde la muñeca.   |
| La gimnasta flexiona demasiado los brazos.  | Hacer que estire los codos, pero sin bloquearlos.   |
| La gimnasta no completa el salto.   | Desglosar el salto en partes, separando el balanceo de la cuerda y el salto. Practicar con movimientos lentos hasta que la gimnasta pueda balancear la cuerda y saltar correctamente.<br><br>Hacer ejercicios de tonificación para fortalecer los tobillos y así poder saltar más alto.   |
| Los saltos no son continuos.  | Hacer que la gimnasta empiece lentamente, moviendo la cuerda y saltando continuamente. Aumentar la velocidad cuando la gimnasta pueda saltar bien haciéndolo lentamente.  |
| La gimnasta mueve excesivamente la parte superior del cuerpo y tiene una alineación incorrecta. | Hacer que salte sin la cuerda para mejorar la forma.<br><br>Hacer ejercicios de tonificación para desarrollar la fuerza central.  |
| La gimnasta mira abajo y encoge los hombros.  | Hacer que se centre en un objeto situado justo enfrente, al nivel de los ojos.<br><br>Hacer ejercicios de estiramiento para abrir los hombros.  |
| Los dedos del pie no están en punta cuando están en el aire durante el salto.                   | Hacer que salte sin la cuerda para mejorar la forma.<br><br>Sentarse en la posición de la pica y practicar punta y flex con los pies hasta que la gimnasta entienda la diferencia.<br><br>Hacer ejercicios de tonificación para fortalecer los tobillos y poder así saltar con la altura suficiente para poner los pies en punta. |



## Soltar

- ♦ La gimnasta sostiene la cuerda por un nudo y la extiende atrás.
- ♦ A continuación, balancea el brazo delante y hacia arriba para atrapar el extremo suelto de la cuerda.



### Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección   |
|---|--|
| La cuerda se balancea con inclinación.  | Primero, asegurarse de que la cuerda está extendida en línea recta por detrás de la gimnasta.<br><br>A continuación, comprobar que la gimnasta balancea la cuerda sobre el plano, en una línea recta al frente.  |
| La cuerda no se eleva lo suficiente para atraparla.                               | La gimnasta debe balancear la cuerda con un movimiento más fuerte hacia delante, elevando más el brazo que sostiene el nudo.   |
| La cuerda sube demasiado para atraparla.  | Hacer que la gimnasta pare ante el movimiento del brazo, normalmente justo arriba de la altura del hombro.   |
| La cuerda está colocada correctamente, pero la gimnasta no puede atrapar el nudo. | Asegurarse de que la gimnasta está mirando la cuerda en el momento de recepción.<br><br>Si fuera apropiado, pensar en un modo de lanzar el nudo de la cuerda a la gimnasta. Así, la gimnasta sólo tendrá que concentrarse en atraparla sin preocuparse del balanceo. |



## Aro

### Técnica general del aro

El aro siempre debe estar sobre el plano.

- Plano frontal



- Plano sagital

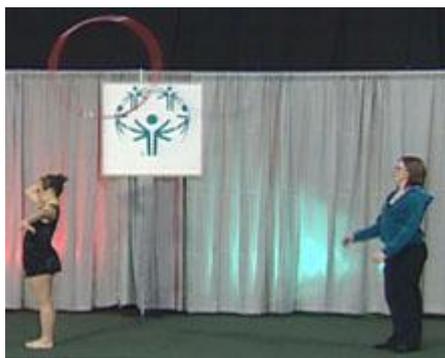




- Plano horizontal



- ◆ Todos los lanzamientos y recepciones de aro deben hacerse con los brazos extendidos. Al soltarlo, el brazo debe apuntar a la dirección del lanzamiento.



- ◆
- ◆ Los balanceos deben hacerse desde el hombro, y las rotaciones desde la muñeca.
- ◆ Cuando se sostiene el aro con una mano, la gimnasta debe mostrar una posición definida con el brazo libre.

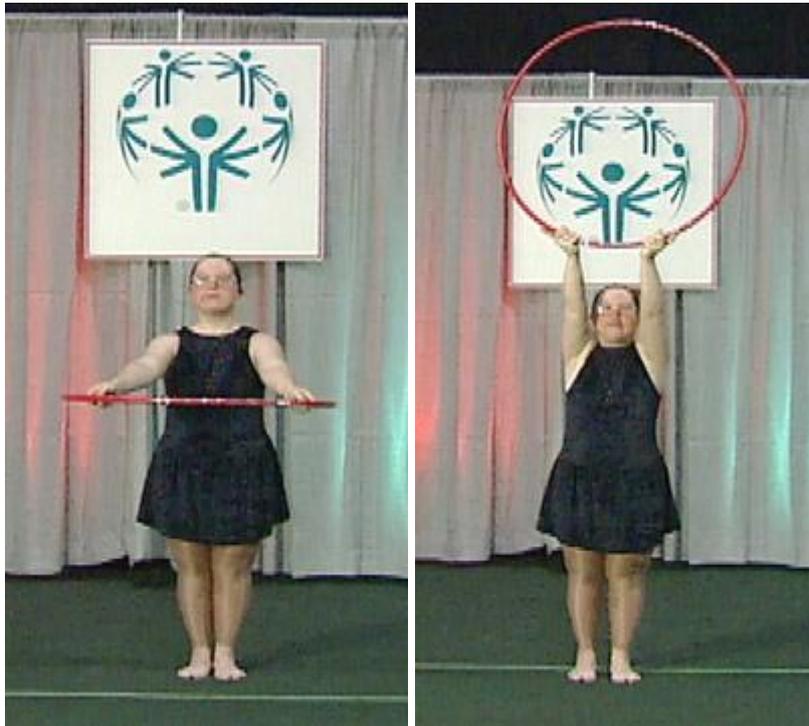




### Cómo agarrar el aro

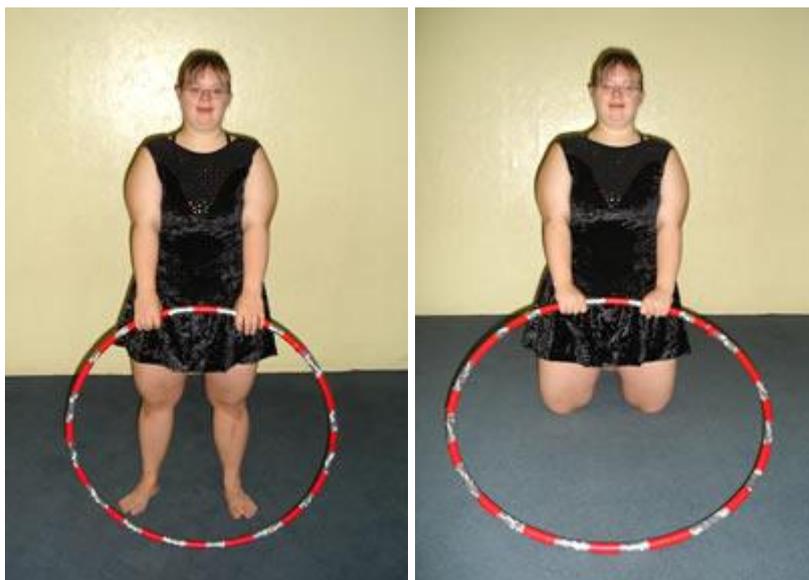
#### Agarre inferior

Una o ambas manos sostienen el aro con las palmas hacia arriba.



#### Agarre superior

Una o ambas manos sostienen el aro con las palmas mirando hacia abajo.





**Agarre mixto**

El aro se sostiene con una mano con agarre por arriba y la otra con agarre por abajo.



**Agarre exterior**

El aro se sostiene con un agarre por arriba con las manos en puntos opuestos del aro.





## Dificultades con aro

Se mostrarán las siguientes dificultades o destrezas con aro:

- ♦ Balanceos
- ♦ Pasar el aro alrededor del cuerpo
- ♦ Rodamientos sobre el piso
- ♦ Pasar a través del aro
- ♦ Rotaciones
- ♦ Lanzamientos y recepciones

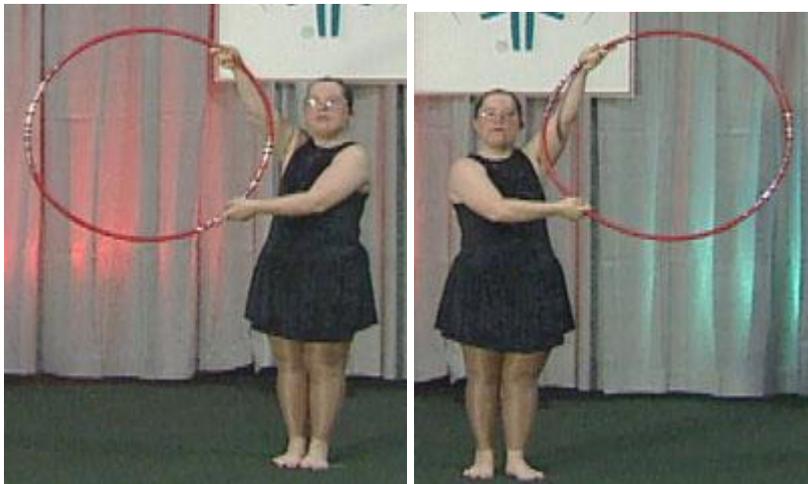
### Balanceos

- ♦ Los balanceos deben hacerse desde el hombro, manteniendo los brazos extendidos.
- ♦ Los balanceos deben hacerse en un plano.
- ♦ Practicar balanceos sagitales con ambas manos.

### Balancear de lado a lado en el plano frontal

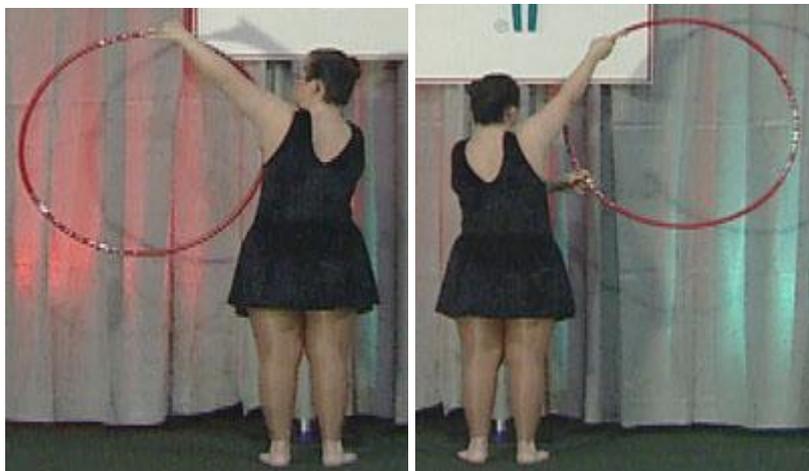


- La gimnasta sostiene el aro por abajo.
- La gimnasta debe mantener los brazos rectos, balanceando de lado a lado, por abajo y por delante cerca del cuerpo y luego al otro lado.





- El aro debe permanecer en el plano frontal. La gimnasta debe practicar este balanceo de cara a la pared.



**Balancear de lado a lado en el plano horizontal**



- Agarrando el aro por abajo, la gimnasta sostiene el aro en el plano horizontal y, con los brazos extendidos, balancea el aro de lado a lado.

**Balancear de delante a atrás en el plano sagital**





- La gimnasta sostiene el aro con una mano sobre el plano sagital.
- El aro debe estar en el plano durante el balanceo. La gimnasta puede practicarlo de pie junto a la pared.
- En el balanceo hacia delante, el brazo debe permanecer extendido.
- Dependiendo del tamaño del aro, el brazo puede relajarse ligeramente en el balanceo atrás. Si la gimnasta tiene que flexionar el brazo completamente, será necesario reemplazar el aro por uno más pequeño.
- Practicar con la mano derecha e izquierda.
- Los balanceos sagitales son especialmente importantes porque progresan hacia los lanzamientos. Por este motivo, es vital que la gimnasta balancee al aro sobre un plano con el brazo extendido.

### Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección   |
|---|--|
| El aro se mueve fuera del plano.                        | Hacer que la gimnasta se coloque junto a una pared para corregir el plano.   |
| El aro toca a la gimnasta.                              | Hacer que la gimnasta extienda los brazos y balancee el aro en el plano.   |
| La gimnasta sostiene el aro con un agarre incorrecto.   | Practicar diferentes tipos de agarre hasta que la gimnasta entienda cuál es el agarre correcto.  |
| La gimnasta balancea el aro con los brazos flexionados. | Levante la mano arriba hasta el punto donde se quiere que la gimnasta lleve el aro y pídale que toque su mano con el aro.<br><br>Practicar estirar y flexionar los brazos hasta que la gimnasta asimile la diferencia. |



## Pase del aro alrededor del cuerpo

- ♦ La gimnasta comienza con la mano que guía con un agarre superior, pasa el aro por detrás de la espalda, lo recibe con la otra mano también con un agarre superior y continúa pasándose el aro al frente.

Para explicar los diferente agarres y cómo estos hacen que el aro permanezca en el plano, enseñar esta destreza con la gimnasta de rodillas.



### Tabla de errores y correcciones

| Error  | Corrección   |
|--|--|
| La gimnasta cambia el plano del aro al pasarse el aro alrededor. | Asegurarse de que la gimnasta sostiene el aro con ambas manos con un agarre superior por detrás del cuerpo.<br><br>Hacer que la gimnasta se arrodille y se pase el aro alrededor del cuerpo apoyando el extremo externo del aro en el suelo. |



## Rodamientos sobre el piso

- ♦ Los rodamientos tienen que ser suaves. Los rodamientos libres y asistidos deben pasar fácilmente de una mano a otra.
- ♦ Los rodamientos tienen que hacerse sobre el plano.
- ♦ Practicar el rodamiento boomerang con ambas manos.

### Rodamiento asistido



- ♦ Valiéndose de las manos para rodar el aro de un lado al otro, la gimnasta momentáneamente sostiene el aro con ambas manos frente al cuerpo.
- ♦ Al principio y al final del rodamiento, cuando la gimnasta sostiene el aro con una mano, el brazo libre tiene que mostrar una posición definida.

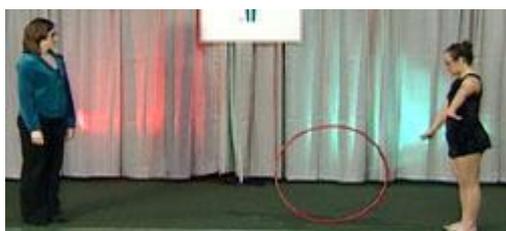
### Rodamiento libre





- ♦ La gimnasta empuja el aro con una mano y lo hace rodar frente al cuerpo para atraparlo con la otra mano.
- ♦ La gimnasta debe empujarlo recto para que ruede sobre el plano.
- ♦ El brazo libre tiene que mostrar una posición definida.

### Rodamiento boomerang



- ♦ La gimnasta sostiene el aro con una mano sobre el plano sagital.
- ♦ Con un latigazo de la muñeca para crear un movimiento de rotación del aro hacia atrás, la gimnasta hace rodar el aro hacia delante y lo recibe al volver.
- ♦ Cuanto más lejos de la gimnasta vaya rodando el aro, más rotación atrás será necesaria para hacerlo volver, así que primero habrá que practicar con rodamientos boomerang cortos.
- ♦ Practicar con la mano derecha e izquierda.

### Tabla de errores y correcciones

| Error  | Corrección   |
|--|--|
| El aro rueda fuera del plano (rodamientos libres y asistidos). | Hacer que la gimnasta se coloque cerca de una pared para corregir el plano.<br><br>Asegurarse que la mano y el brazo de la gimnasta empujan el aro en la dirección que se quiere que vaya el rodamiento. |
| El aro rebota en el suelo (rodamientos boomerang).             | Hacer que la gimnasta dé un latigazo más rápido de muñeca para conseguir una rotación atrás del aro. Asegurarse de que la gimnasta   |



## Guía de Entrenamiento de Olimpiadas Especiales Gimnasia Rítmica

|  |  |
|--|--|
|  | está haciendo un rodamiento boomerang y no un lanzamiento.                                     |
| El aro no rueda lo suficientemente lejos (rodamientos libres y asistidos).   | Hacer que la gimnasta ruede el aro más rápido.   |
| La gimnasta altera el plano del aro en el movimiento después del rodamiento. | Asegurarse de que la gimnasta utiliza el agarre correcto, lo que mantendrá el aro en el plano. |



## Rotaciones

- ♦ Las rotaciones en el piso deben hacerse alrededor de un eje vertical.

Practicar con la mano derecha e izquierda.



### Rotación asistida

- En la rotación asistida, la gimnasta mantiene una mano en la parte superior del aro.

### Rotación libre



- En la rotación libre, la gimnasta da un latigazo de muñeca que provoca que el aro rote por sí mismo.
- En rotación, el aro debe estar lo suficientemente alejado para que no toque la pierna de la gimnasta.
- La gimnasta debe recibir el aro antes de que empiece a rotar fuera del eje.



**Rotar el aro para cambiar de mano**



- La gimnasta sostiene el aro en una mano y comienza una rotación alrededor del eje vertical en la dirección que se desplaza el aro por delante del cuerpo.
- Continuando la rotación, la gimnasta cambia la mano por delante del cuerpo.

**Tabla de errores y correcciones**

| <b>Error</b>  | <b>Corrección</b>  |
|---|--|
| El aro se sale del eje (asistida y cambiando de manos). | Asegurarse que la gimnasta coloca la mano directamente sobre el borde superior del aro.  |
| El aro se sale del eje o se cae (libre).                | Hacer que la gimnasta mueva la muñeca con más fuerza para hacer rotar el aro más rápido. |



## Pase a través del aro

### Dar un paso a través el aro



- ♦ La gimnasta sostiene el aro bajo, con un agarre inferior, en el plano frontal.
- ♦ La gimnasta da un paso sobre el extremo inferior del aro que estará apoyado en el suelo.
- ♦ Una vez haya dado el paso con los dos pies, la gimnasta levanta el aro por encima de la cabeza.

### Paso de gato a través del aro

- El paso de gato es una progresión del paso a través del aro.

#### Tabla de errores y correcciones

| Error  | Corrección   |
|--|--|
| La gimnasta tiene dificultades para pasar a través del aro sin que el aro toque su cuerpo. | Comprobar que el aro tiene la medida adecuada para la gimnasta.  |
| La gimnasta tiene dificultades para pasar el aro por encima de la cabeza.                  | Comprobar que el aro tiene la medida adecuada para la gimnasta.<br><br>Extender los brazos cuando el aro pasa por encima de la cabeza.<br><br>Asegurarse que la gimnasta sostiene el aro con un agarre inferior. Asistir a la gimnasta mientras pasa el aro por encima de la cabeza. |



## Rotaciones de aro

- ♦ Las rotaciones deben hacerse sobre un plano.
- ♦ Practicar con la mano derecha e izquierda.

### Rotaciones en el plano frontal



- ♦ La gimnasta sostiene el aro en el plano frontal.
- ♦ El aro debe rotar alrededor de la mano, con el brazo extendido.
- ♦ El aro debe estar en el plano. La gimnasta debe practicar mirando a la pared.
- ♦ Practicar las rotaciones en sentido de las manillas del reloj y al revés. Es útil imaginarse que el reloj está en la pared mirando a la gimnasta.
- ♦ Practicar con la mano derecha e izquierda.
- ♦ El brazo libre tiene que mostrar una posición definida.



### **Rotaciones en el plano sagital**



- ♦ La gimnasta sostiene el aro en el plano sagital.
- ♦ El aro debe rotar alrededor de la mano, con el brazo extendido.
- ♦ El aro debe estar en el plano. La gimnasta debe practicar al lado de una pared.
- ♦ Practicar las rotaciones en sentido de la manillas del reloj y al revés. Es útil imaginarse que el reloj está en la pared en el lado en el que la gimnasta está haciendo las rotaciones.
- ♦ Practicar con la mano derecha e izquierda.
- ♦ El brazo libre tiene que mostrar una posición definida.

### **Rotaciones arriba de la cabeza**



- ♦ La gimnasta hacer rodar el aro con la mano por encima de la cabeza.
- ♦ El aro debe estar en el plano.
- ♦ Practicar las rotaciones en ambos sentidos y con ambas manos.
- ♦ El brazo libre tiene que mostrar una posición definida.



**Tabla de errores y correcciones**

| <b>Error</b>   | <b>Corrección</b>  |
|--|--|
| El aro rueda alrededor del brazo en lugar de alrededor de la mano. | Hacer que la gimnasta se coloque el aro en la mano y empiece de nuevo.   |
| El aro rueda fuera del plano.                                      | Hacer que la gimnasta se coloque junto a una pared para corregir el plano.   |
| La gimnasta mueve la muñeca durante la rotación.                   | Hacer que la gimnasta apunte con el dedo gordo al techo y con los otros cuatro dedos hacia delante, y que dibuje pequeños círculos con la mano (plano frontal).  |
| La gimnasta no puede hacer rotar el aro.                           | Colocarse frente a la gimnasta y agarrarse de las manos, con el aro en el antebrazo de la gimnasta. Ayudar a la gimnasta a mover el brazo en pequeños círculos. Cuando la gimnasta asimile en movimiento, hacer que ella intente rotaciones alrededor del brazo y por último alrededor de la mano. |



## Lanzamientos

### Lanzamiento de inversión con rotación de 180°



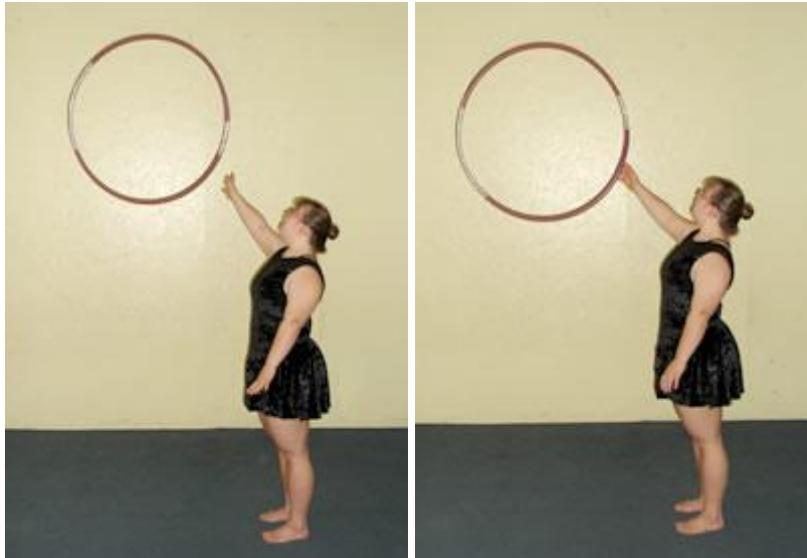
- La gimnasta sostiene el aro frente al cuerpo en el plano horizontal y con un agarre inferior.
- Con los brazos extendidos, lanza el aro hacia arriba y lo agarra después de que haya rotado 180°.
- Los lanzamientos de inversión deben rotar en el eje horizontal. La gimnasta debe intentar que el aro rote despacio, porque un aro que rota rápido es difícil de recibir.

### Lanzamiento de inversión con rotación de 360°

- La gimnasta tiene que ser capaz de hacer lanzamientos de inversión con una rotación de 180° sin dificultad antes de intentar los de 360°.



### Balanceo para lanzar y recibir con una mano



- Los lanzamientos desde un balanceo deben hacerse desde el hombro, manteniendo el brazo recto.
- ♦ Al soltarlo, el brazo debe apuntar a la dirección del lanzamiento.



- Con el brazo extendido, la gimnasta recibe el lanzamiento con una mano agarrando el aro por el borde inferior.
- La gimnasta debe agarrar el aro con el brazo en alto, y luego completar el balanceo abajo.
- Practicar lanzamientos desde un balanceo con las dos manos.





**Balanceo para lanzar y recibir con dos manos**



- La gimnasta recibe el lanzamiento con dos manos, una más arriba que la otra.

**Balanceo para lanzar y recibir con rotaciones**

- La gimnasta recibe con la mano por dentro del aro y empieza las rotaciones en el plano sagital.



**Tabla de errores y correcciones**

| <b>Error</b>  | <b>Corrección</b>   |
|---|---|
| La gimnasta tiene dificultades para invertir el aro (lanzamiento de inversión). | Enseñar a la gimnasta a separar bien las manos sobre el aro. Lanzar más alto si fuera necesario, pero sin usar las muñecas para invertir el aro rápidamente.<br><br>Comprobar que sostiene el aro con un agarre inferior. |
| El aro se invierte demasiado rápido (lanzamiento de inversión).                 | Asegurarse de que la gimnasta no da un latigazo con las muñecas al soltarlo.  |
| La gimnasta tiene dificultades para recibir el aro (lanzamiento de inversión).  | Asegurarse de que la gimnasta sujeta el aro con un agarre inferior.<br><br>Asegurarse de que el aro no se invierte demasiado rápido.<br><br>Recordar a la gimnasta que mire el aro al recibirlo.                          |
| Los lanzamientos van al lugar equivocado (balanceo para lanzar).                | Mantener el brazo recto y soltar con la mano apuntando a la dirección en la que se quiere lanzar el aro.<br><br>Asegurarse de que el aro se balancea sobre el plano.  |
| La gimnasta recibe el aro con los brazos flexionados (balanceo para lanzar).    | Enseñar a la gimnasta a mantener el brazo extendido después del soltarlo y recibirlo con el brazo aún extendido.  |



## **Pelota**

### **Técnica general de la pelota**

- La pelota debe reposar en la palma de la mano. Los dedos deben estar separados pero no deben agarrar la pelota.
- La gimnasta nunca debe agarrar la pelota ni presionarla sobre cualquier parte del cuerpo.
- Todos los lanzamiento, rebotes y recepciones deben hacerse con los brazos estirados.
- ♦ Cuando la pelota se sostiene en una mano, la gimnasta debe mostrar una posición definida con el brazo libre.



### **Cómo sostener la pelota**

#### **Forma correcta de sostener la pelota**





### Formas incorrectas de sostener la pelota

- Sosteniendo la pelota contra alguna parte del cuerpo
- ♦ Pelota sostenida contra el cuerpo



- Agarrando la pelota
- Con la palma de la mano hacia abajo





## Dificultades con pelota

Se mostrarán las siguientes dificultades o destrezas con pelota:

- ♦ **Balanceos**
- ♦ **Pase de la pelota alrededor del cuerpo**
- ♦ **Rebotes**
- ♦ **Rodamientos**
- ♦ **Lanzamientos y recepciones**

### Balanceos

- ♦ Los balanceos deben hacerse desde el hombro, manteniendo los brazos extendidos.
- ♦ Los balanceos deben hacerse en un plano.
- ♦ Practicar con la mano derecha e izquierda.
- ♦ La gimnasta no debe agarrar la pelota.

### Balanceo sagital a dos manos





- ♦ La gimnasta sostiene la pelota con las dos manos delante del cuerpo.
- ♦ Manteniendo la pelota cerca del costado, la gimnasta balancea el balón sagitalmente a la derecha y vuelve al frente.
- ♦ Repetir el balanceo al lado izquierdo.
- ♦ Los brazos están relajados durante el balanceo. Asegurarse de que la pelota no toca el antebrazo en el balanceo de vuelta.

### Balanceo sagital a una mano



- ♦ La gimnasta sostiene la pelota con la mano derecha delante del cuerpo.
- ♦ Manteniendo la pelota cerca del costado, con el codo guiando, la gimnasta balancea la pelota en el plano sagital a la derecha y vuelve al frente.
- ♦ Repetir el balanceo a la izquierda, sosteniendo la pelota en la mano izquierda.
- ♦ Relajar el codo ligeramente para que la pelota no toque el antebrazo en el balanceo de vuelta.
- ♦ El brazo libre debe mostrar una posición definida.

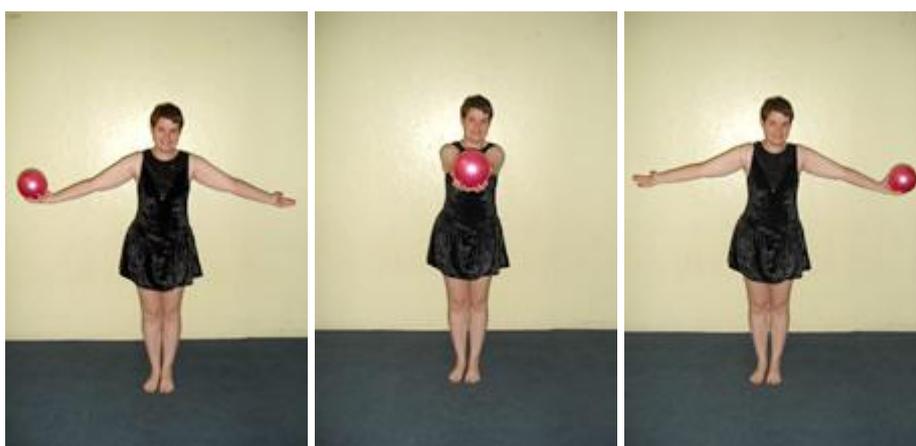
### Balanceo a dos manos a círculo frontal





- ♦ La gimnasta sostiene la pelota con ambas manos, baja delante del cuerpo.
- ♦ Manteniendo el círculo en el plano frontal, la gimnasta mueve ambos brazos en el sentido de las manillas del reloj o al revés para completar un balanceo de lado a lado o un círculo completo.
- ♦ Los brazos deben estar extendidos durante todo el balanceo o círculo.
- ♦ La gimnasta debe practicar mirando la pared para mantener el círculo en el plano.

#### Balanceo al frente, pasando la pelota de una mano a otra



- ♦ Con ambos brazos extendidos a los lados, la gimnasta sostiene la pelota en la mano derecha.
- ♦ Ambas manos se mueven delante del cuerpo donde la gimnasta pasa la pelota a la mano izquierda.
- ♦ Abrir ambos brazos a los lados.
- ♦ Repetir el balanceo, pasando la pelota de la mano izquierda a la derecha.



- ♦ La pelota debe reposar en la palma de la mano durante toda la destreza.

**Balanceo, pasando la pelota de una mano a otra por encima de la cabeza**



- ♦ Con ambos brazos extendidos a los lados, la gimnasta sostiene la pelota en la mano derecha.
- ♦ Ambas manos se mueven por encima de la cabeza donde la gimnasta pasa la pelota a la mano izquierda.
- ♦ Abrir ambos brazos a los lados.
- ♦ Repetir el balanceo, pasando la pelota de la mano izquierda a la derecha.
- ♦ Los brazos deben estar extendidos durante toda la destreza.



**Tabla de errores y correcciones**

| <b>Error</b>   | <b>Corrección</b>  |
|--|--|
| La pelota se balancea fuera del plano (balanceo sagital).                | Hacer que la gimnasta se coloque cerca de una pared para corregir el plano.  |
| La pelota toca el antebrazo en el balanceo de vuelta (balanceo sagital). | Relajar la parte superior del brazo ligeramente en el balanceo atrás.  |
| El brazo rota hacia fuera en el balanceo de vuelta (balanceo sagital).   | Guiar el movimiento con el codo y mantener la muñeca en línea con el codo.   |
| La gimnasta agarra la pelota.  | Hacer balanceos más pequeños.<br><br>Probar con pelotas de diferentes tamaños para ver si la gimnasta puede manejarla con más facilidad. |



### Pase de la pelota alrededor del cuerpo

- ♦ La pelota no debe descansar sobre los antebrazos ni sobre ninguna otra parte del cuerpo.
- ♦ La gimnasta no debe agarrar la pelota.

### Pase de la pelota alrededor de la cintura



### Pase de la pelota alrededor de las rodillas





**Tabla de errores y correcciones**

| <b>Error</b>                             | <b>Corrección</b>  |
|--|--|
| La pelota toca el cuerpo de la gimnasta. | Probar con pelotas de diferentes tamaños para ver si la gimnasta puede manejarla con más facilidad.<br><br>Pasar la pelota alrededor de una parte del cuerpo más pequeña. Por ejemplo, pasar la pelota alrededor de las rodillas en lugar de la cintura. |
| La gimnasta agarra la pelota.            | Probar con pelotas de diferentes tamaños para ver si la gimnasta puede manejarla con más facilidad.  |



## Rebotes

- ♦ La gimnasta debe botar y recibir la pelota con los brazos estirados.
- ♦ La gimnasta debe botar la pelota enérgicamente.

### Botar y recibir a dos manos



### Botar con una mano y recibir con dos manos



### Botar y recibir a una mano





### Bote en V



- ♦ Sostener la pelota en la mano derecha.
- ♦ Botar la pelota en diagonal hacia la mano izquierda.
- ♦ Recepción en la mano izquierda.
- ♦ Repetir, botando la pelota de la mano izquierda hacia la mano derecha.

### Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección  |
|---|---|
| La gimnasta agarra la pelota (botar con una mano y en V).       | Hacer que la gimnasta gire la mano y la suelte inmediatamente.  |
| El bote de la pelota no es suficientemente alto.                | Hacer que la gimnasta empuje con energía la pelota hacia el suelo.<br>Asegúrese de que la pelota está bien hinchada.  |
| La gimnasta bota y recibe la pelota con los brazos flexionados. | Enseñar a la gimnasta a mantener los brazos estirados una vez se ha soltado la pelota y a recibirla con los brazos también estirados.<br>Colocar un aro en suelo un poco por delante de la gimnasta y hacer que ella bote la pelota dentro del aro. |
| El bote de la pelota no va hacia la mano contraria (bote en V). | Hacer que la gimnasta bote la pelota a ambos lados en diagonal con un ángulo mayor.   |
| Sonido alto en la recepción.                                    | Enseñar a la gimnasta recibir la pelota en lugar de dejar que la pelota caiga en las manos.   |



## Rodamientos

- ♦ Tanto si son sobre el piso como sobre el cuerpo, los rodamientos deben ser suaves y sin rebotes.

### Rodamientos sobre el piso



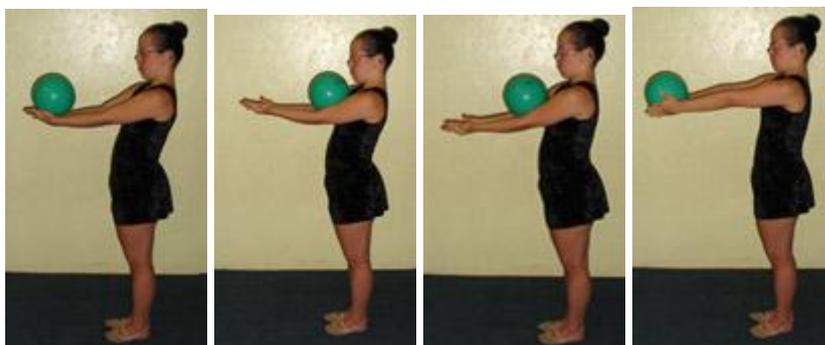
### Rodamiento por el cuerpo hacia arriba y por los brazos hacia afuera



- Sostener la pelota con dos manos, abajo y por delante del cuerpo.
- Valiéndose de los dedos, rodar la pelota por el cuerpo hacia arriba. Los codos se abren a los lados.
- Juntar ahora los codos y estirar los brazos y dejar que la pelota ruede sobre los brazos hacia fuera.
- Levantar los brazos ligeramente cuando haya finalizado el rodamiento para recibir la pelota.



### Rodamiento adentro y afuera sobre ambos brazos



- Con los brazos extendidos hacia delante, sostener la pelota sobre las dos manos.
- Elevar los brazos ligeramente para que la pelota ruede hacia dentro en dirección al pecho. No flexionar las muñecas ni agarrar la pelota contra el antebrazo para iniciar el rodamiento.
- Cuando la pelota llega al pecho, bajar los brazos ligeramente para que la pelota ruede sobre los brazos hacia fuera.
- Levantar los brazos ligeramente cuando haya finalizado el rodamiento para recibir la pelota.

### Rodamiento adentro y afuera sobre un brazo





- Con el brazo derecho extendido hacia el lado, sostener la pelota en la mano derecha. Posicionar la mano izquierda junto al hombro derecho.
- Extender y levantar el brazo derecho ligeramente para que la pelota ruede hacia el hombro. No hay que flexionar la muñeca ni agarrar la pelota con el antebrazo para iniciar el rodamiento.
- Atrapar la pelota con la mano izquierda.
- Empujar generosamente con la mano izquierda para hacer rodar la pelota de vuelta hacia fuera del brazo hasta la mano.
- Elevar el brazo derecho ligeramente al final del rodamiento para recibir la pelota.
- Durante los rodamientos, mantener los codos extendidos pero no bloqueados.
- Repetir con la mano izquierda.

**Rodamiento hacia dentro sobre un brazo, cruzando el pecho y hacia fuera sobre el otro brazo**



- Con el brazo derecho extendido hacia el lado, sostener la pelota en la mano derecha. Posicionar la mano izquierda junto al hombro derecho.
- Extender y levantar el brazo derecho ligeramente para que la pelota ruede hacia el hombro. No hay que flexionar la muñeca ni agarrar la pelota con el antebrazo para iniciar el rodamiento.



- Atrapar la pelota con la mano izquierda.
- Usando ambas manos, rodar la pelota cruzando el pecho hasta el hombro izquierdo.
- Sosteniendo la pelota con la mano derecha, extender el brazo izquierdo al lateral.
- Empujar generosamente la pelota con la mano derecha para hacerla rodar hacia fuera del brazo izquierdo hasta la mano.
- Elevar el brazo ligeramente al final del rodamiento para recibir la pelota.
- Repetir, rodando la pelota de izquierda a derecha.
- Mantener los codos extendidos, pero no bloqueados durante los rodamientos.
- Esta destreza es una progresión para el rodamiento de pelota sobre los dos brazos y el pecho.

### **Rodamiento cruzando ambos brazos**



- La gimnasta tiene que tener maestría en el rodamiento de la pelota afuera y adentro sobre ambos cada brazo antes de intentar esta destreza.
- El rodamiento cruzando ambos brazos se hace aplicando la misma técnica que la destreza anterior, pero la pelota rueda libre sobre un brazo, cruzando el pecho y hacia fuera sobre el otro brazo.

### **Rodamiento asistido sobre las piernas**



- La gimnasta se sienta en pica y usa las manos para rodar la pelota sobre las piernas hacia los pies y de vuelta hacia el cuerpo.



**Rodamiento abajo por la espalda**



**Rodar con el pecho sobre la pelota**





**Tabla de errores y correcciones**

| <b>Error</b>  | <b>Corrección</b>  |
|---|--|
| La pelota rebota en el piso (rodamiento sobre el piso).                                 | Hacer que la gimnasta ponga la parte trasera de la mano sobre el piso y empuje generosamente la pelota.  |
| La pelota no rueda en línea recta sobre el piso.  | Hacer que la gimnasta extienda la mano o el brazo en la dirección que quiere que ruede la pelota.  |
| La gimnasta no puede recibir la pelota (rodamiento sobre los brazos).                   | Hacer que la gimnasta levante los brazos ligeramente al final del rodamiento.  |
| La pelota no rueda sobre los brazos de la gimnasta.                                     | Hacer que la gimnasta extienda los codos pero no los bloquee.<br><br>Levantar el brazo ligeramente o extender el brazo que está debajo de la pelota para iniciar el rodamiento.  |
| La gimnasta tiene problemas para rodar la pelota sobre las piernas.                     | Asegurarse de que la gimnasta tiene las piernas rectas y juntas.   |
| La gimnasta tiene problemas recibiendo la pelota (rodamiento abajo por la espalda).     | Primero, colocarse de pie detrás de la gimnasta y sostener la pelota por ella hasta que haya desarrollado la sensibilidad para soltarla y hacerla rodar.<br><br>Asegurarse de que la gimnasta se dobla abajo lo suficiente para que la pelota ruede hacia abajo por la espalda, en lugar de sólo dejarla caer. |
| La gimnasta no rueda correctamente la pelota (rodamiento con el pecho sobre la pelota). | Asegurarse de que la gimnasta contacta la pelota con el pecho y solo rueda hasta las caderas.<br><br>La gimnasta debe empujar arriba los brazos y extenderlos al final del rodamiento.   |



## Lanzamientos

- ♦ Los lanzamientos empiezan con un balanceo. Los balanceos deben hacerse desde el hombro, manteniendo los brazos rectos.
- ♦ La gimnasta debe balancear el brazo extendido en la dirección del lanzamiento.
- ♦ La gimnasta debe recibir la pelota sin desplazarse, con el brazo extendido, y luego completar el balanceo abajo.
- ♦ Practicar con la mano derecha e izquierda.

### Lanzar y recibir con dos manos



### Lanzar con una mano y recibir con dos



### Lanzar y recibir con una mano



Lanzar y atrapar la pelota en los brazos



Lanzar y atrapar la pelota en las piernas



### Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección   |
|---|--|
| El lanzamiento va en la dirección equivocada.                       | <p>Asegurarse de que la gimnasta mantiene los brazos rectos y suelta la pelota con las manos apuntando en la dirección que tiene que ir.</p> <p>Asegurarse de que la pelota se balancea sobre un plano (lanzamiento con una mano).</p> <p>Asegurarse de que la pelota se sostiene por igual con ambas manos (lanzamiento con dos manos).</p> |
| La gimnasta recibe la pelota con el brazo o los brazos flexionados. | Enseñar a la gimnasta a mantenerlos extendidos después de soltar la pelota y a recibirla con los brazos todavía extendidos hacia arriba en la dirección del lanzamiento.   |
| La pelota hace ruido cuando la                                      | Hacer que la gimnasta contacte el balón más arriba y baje los brazos   |



## Guía de Entrenamiento de Olimpiadas Especiales Gimnasia Rítmica

---

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| gimnasta la recibe. | con la pelota. |
|---------------------|----------------|



## Mazas



### Técnica general de las mazas

- Las mazas deben ser una extensión de los brazos de la gimnasta.
- Todos los lanzamientos, recepciones y balanceos deben hacerse con los brazos estirados.
- Todos los balanceos deben hacerse desde los hombros.
- Los pequeños círculos deben hacerse desde las muñecas.
- Cuando las mazas se sostienen con una mano, la gimnasta deben mostrar una posición definida con el brazo libre.

### Partes de la maza

Cabeza



Cuello



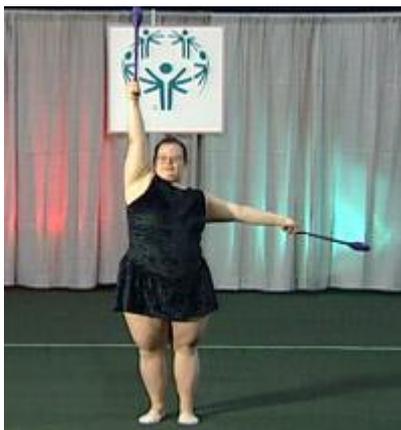


- ♦ Cuerpo



### Cómo agarrar las mazas

Las mazas deben sostenerse como si fueran una extensión de los brazos





**Agarre de las mazas por la cabeza**



**Agarre de las mazas por el cuello**





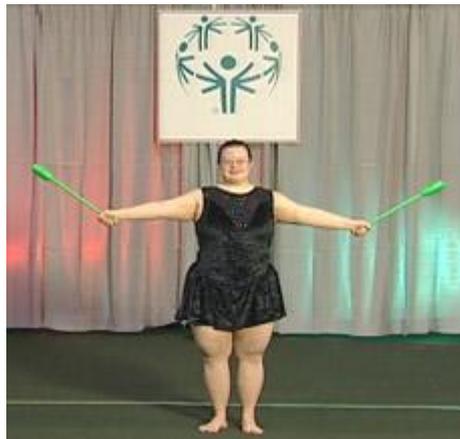
**Agarre de las mazas por el cuerpo**



**Agarre de las mazas con las manos sobre la cintura**



**Formas incorrectas de agarrar las mazas**





## Dificultades con mazas

Se mostrarán las siguientes dificultades o destrezas con mazas:

- ♦ Balanceos
- ♦ Toques
- ♦ Pequeños círculos
- ♦ Lanzamientos y recepciones

### Balanceos

- Los balanceos deben hacerse desde el hombro manteniendo el brazo recto.
- Los brazos deben mantenerse en el plano, siendo las mazas una extensión de los brazos.



- Practicar con la mano derecha y con la izquierda por separado y luego con ambas manos a la vez.





### Balances de lado a lado



### Balances delante y detrás



- Los balances delante y detrás son importantes como preparación para los círculos sagitales y los lanzamientos.
- Los brazos deben permanecer siempre extendidos, con las mazas moviéndose como si fueran extensiones de los brazos.
- Los balances deben hacerse sobre un plano. Practicar estando de pie junto a una pared.

### Círculo en el plano frontal





### Círculo sagital hacia atrás



- Con el brazo extendido y la maza como si fuera una extensión del brazo, la gimnasta dibuja un círculo hacia atrás con el brazo en un plano sagital.
- El brazo debe pasar junto a la oreja y junto a la cadera.

### Círculos de brazos en dirección opuesta



- Practicar primero los círculos en direcciones opuestas por cuartos:
  - Estirar ambos brazos por encima de la cabeza.
  - Mover el brazo izquierdo hacia delante hasta la altura del hombro y el brazo derecho hacia atrás hasta la altura del hombro.
  - Continuar el círculo hasta que ambos brazos estén extendidos hacia abajo a la altura de las caderas.
  - Mover el brazo derecho al frente hasta la altura del hombro y el brazo izquierdo hacia atrás hasta la altura del hombro.
  - Continuar el círculo hasta que ambos brazos queden extendidos por arriba de la cabeza.
- A continuación, practicar los círculos en dirección opuesta en dos mitades, comprobando las posiciones de los brazos arriba de la cabeza y a la altura de las caderas.
- Por último, practicar el círculo en dirección opuesta completo. Asegurarse de que los brazos están totalmente extendidos y se mueven en un plano.



## Molino



- Extender un brazo por arriba de la cabeza y el otro brazo hacia abajo a la altura de las caderas.
- Moverlos al mismo tiempo dibujando círculos con los brazos.
- Los brazos tienen que tener una separación de  $180^\circ$  pudiendo ver una línea recta de una maza a otra.



- Practicar el molino en cuartos y en mitades, igual que con el círculo de brazos en dirección opuesta.



**Tabla de errores y correcciones**

| <b>Error</b>   | <b>Corrección</b>   |
|--|---|
| Las mazas no se balancean sobre un plano.                  | Hacer que la gimnasta se coloque junto a una pared para corregir el plano.<br><br>Asegurarse de que la gimnasta mantiene los brazos extendidos.<br><br>En cualquier tipo de balanceo en el plano sagital, asegurarse de que el brazo pasa junto a la oreja y a la cadera. |
| La gimnasta aguanta las mazas no alineadas con los brazos. | Hacer que la gimnasta agarre las mazas más fuerte y mantenga rectas las muñecas.  |
| La gimnasta flexiona los brazos.                           | Hacer que la gimnasta practique los balanceos desde los hombros.<br><br>Practicar extender y flexionar los brazos hasta que la gimnasta perciba la diferencia.  |



## Toques

- ♦ Los toques son parte del balanceo. Los balanceos deben hacerse desde el hombro, manteniendo los brazos rectos. Las muñecas inician los toques.
- ♦ Los brazos deben mantenerse en el plano, siendo las mazas una extensión de los brazos.
- ♦ Los toques en el suelo pueden hacerse con diferentes ritmos.

### Toque alto y bajo





**Toque detrás de la espalda**



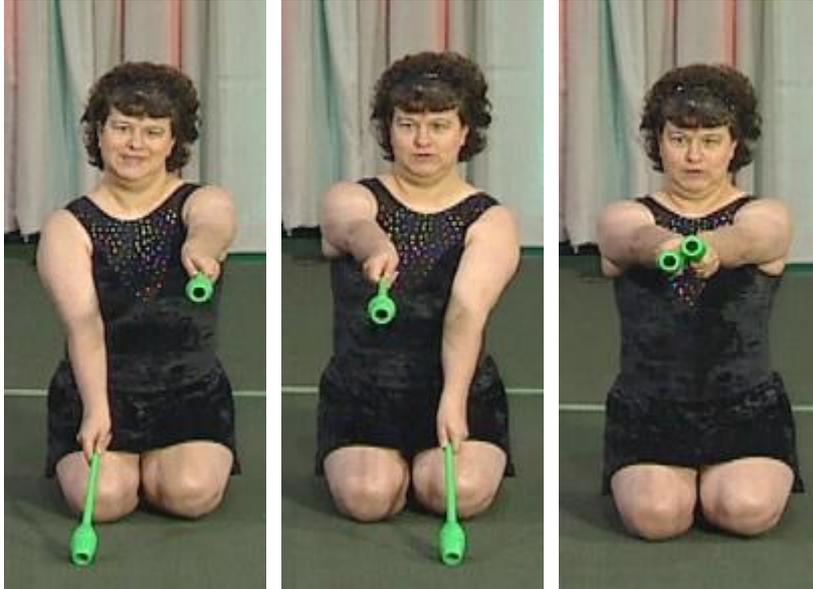
**Toque por debajo de una pierna**





De rodillas

- Toque en el piso con ritmo



- Rodamiento de mazas en el piso





**Tabla de errores y correcciones**

| <b>Error</b>  | <b>Corrección</b>  |
|---|--|
| La gimnasta sostiene las mazas fuera de línea con los brazos y no puede unir las mazas para hacer un toque. | Hacer que la gimnasta agarre las mazas más fuerte y mantenga rectas las muñecas.   |
| La gimnasta flexiona los brazos.  | Hacer que las muñecas se toquen. Decir a la gimnasta que haga todos los balanceos desde los hombros.<br><br>Practicar extender y flexionar los brazos hasta que la gimnasta perciba la diferencia. |



## Círculos pequeños

- ♦ Los círculos pequeños deben hacerse desde la muñeca manteniendo el brazo extendido.
- ♦ Las mazas deben sostenerse delicadamente para permitir que giren con libertad.
- ♦ Practicar con ambas manos por separado y luego a la vez.
- ♦ Al aprender los círculos pequeños y el movimiento en 8, hacer sólo un círculo y parar. Cuando la gimnasta pueda hacer un círculo fácilmente, empezar a hacer círculos seguidos o movimientos en 8.

## Círculos horizontales arriba y debajo del brazo



- En los círculos horizontales por encima del brazo, sostener la maza con delicadeza para que el círculo permanezca en el plano.



- En los círculos horizontales por debajo del brazo, sostener la maza con delicadeza para que la maza ruede sobre el plano tan cerca del brazo como sea posible sin que golpee el codo.



- Una buena forma de practicar círculos horizontales por debajo del brazo es de rodillas y hacer rodar la maza con un agarre delicado, intentando que cada vez esté más cerca del piso.



### **Movimiento en 8 horizontal**

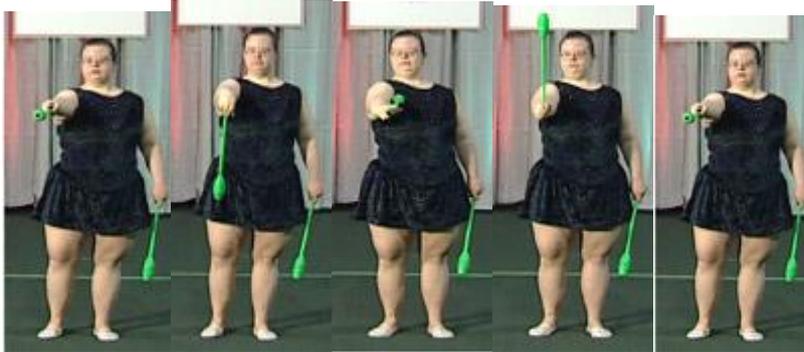
- Primero practicar un círculo por arriba del brazo y parar. Luego, un círculo por debajo del brazo y parar.
- A continuación, hacer un círculo por arriba y otro por abajo del brazo y parar.
- Finalmente, hacer movimientos en 8 continuamente sin parar.
- Practicar el movimiento en 8 haciendo el círculo hacia dentro y hacia fuera con cada mano. Este ejercicio es una progresión a los molinos horizontales.

### **Molinos horizontales**



### **Círculos verticales dentro y fuera del brazo**





- Primero, practicar un círculo dentro del brazo y parar. Luego, un círculo fuera del brazo y parar.
- A continuación, un círculo dentro del brazo y otro fuera y parar.
- Finalmente, hacer círculos verticales seguidos muchas veces sin parar.
- Los círculos verticales son una progresión a molinos verticales.

### Movimiento en 8 vertical

### Molinos verticales



### Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección   |
|---|--|
| Las mazas no giran.                             | Hacer que la gimnasta las agarre con delicadeza.<br>Colocar una pelota de tenis dentro de un calcetín largo y hacer que la gimnasta practique círculos y movimientos en 8. |
| Las mazas no giran en el plano.                 | Hacer que la gimnasta las agarre con delicadeza.   |
| La gimnasta se golpea los brazos con las mazas. | Hacer que la gimnasta mantenga los codos extendidos pero no bloqueados.  |

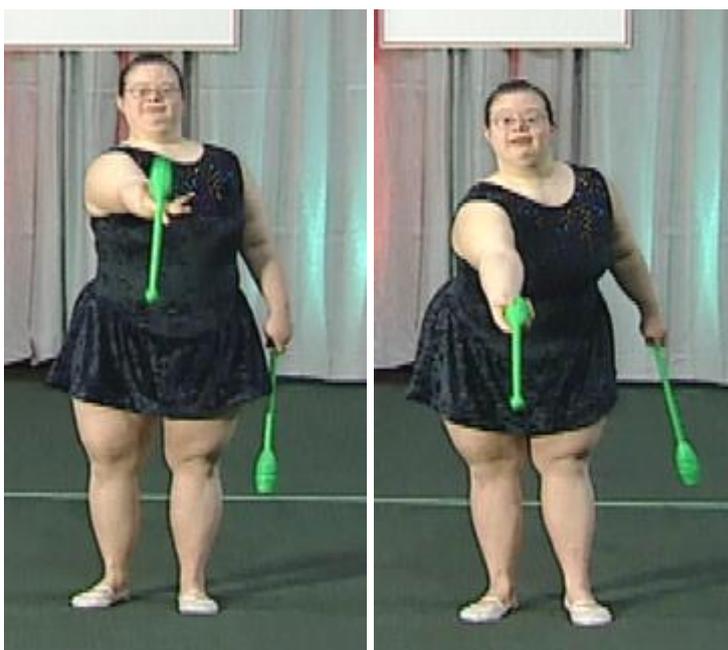




## Lanzamientos

- ♦ Los lanzamientos empiezan con un balanceo. Los balanceos deben hacerse desde el hombro, manteniendo los brazos rectos.
- ♦ La maza debe rotar por sí misma porque un extremo es más pesado que el otro. La gimnasta no necesita dar un latigazo con la muñeca para que la maza rote.
- ♦ La gimnasta debe tener control sobre los lanzamientos con una rotación de 180° antes de que intente los lanzamientos con una rotación de 360°.
- ♦ La gimnasta debe recibir la maza con el brazo extendido y luego continuar el balanceo abajo.
- ♦ Practicar los lanzamientos con ambas manos.

### Lanzar con rotación de 180°





Lanzar con rotación de 360°





**Tabla de errores y correcciones**

| <b>Error</b>  | <b>Corrección</b>   |
|---|---|
| El lanzamiento va al lugar equivocado.  | Asegurarse de que la gimnasta mantiene el brazo recto y suelta la maza con la mano apuntando a la dirección en la que quiere que vaya.<br><br>Asegurarse de que el brazo se balancea en el plano.<br><br>Al soltarla, la palma de la mano debe apuntar hacia abajo y la gimnasta tiene que ser capaz de ver una V entre el dedo pulgar y el índice. |
| La gimnasta recibe las mazas con los brazos flexionados.                                | Enseñar a la gimnasta a mantener los brazos extendidos y a soltarlas y recibirlas con los brazos aún extendidos.  |
| Las mazas rotan demasiado rápido en el aire.  | Hacer que la gimnasta mantenga las muñecas rectas cuando suelta las mazas.  |
| Las mazas rotan demasiadas veces en el aire.  | Hacer que la gimnasta las lance más bajo y mantenga las muñecas rectas cuando las suelta.<br><br>Hacer que la gimnasta haga el balanceo más lento en el momento de soltar las mazas.  |
| La gimnasta agarra el extremo equivocado de la maza.                                    | Hacer que ajuste la altura del lanzamiento para que la maza rote el número de veces correcto.   |
| El lanzamiento es correcto, pero la gimnasta tiene dificultades para recibir las mazas. | Recordar a la gimnasta que mire las mazas al recibirlas.  |



## Cinta

### Técnica general de la cinta

- Los dibujos grandes de cinta se hacen desde el hombro y deben estar sobre un plano.
- Los dibujos pequeños de cinta se hacen desde la muñeca.
- El brazo libre debe tener siempre una posición definida.
- Los dibujos de la cinta no deben tocar el piso excepto cuando se especifique.
- La cinta debe permanecer siempre en movimiento, nunca debe permanecer estática en el piso.
- Practicar todos los dibujos con ambas manos.
- Practicar el pasar de un dibujo a otro o cambiarse la cinta de mano sin dejar que se pare.

### Cómo sostener la varilla de la cinta

Formas correctas e incorrectas de agarrar la varilla de la cinta



### Dificultades de la cinta

Se mostrarán las siguiente dificultades o destrezas de la cinta:

- ♦ Balanceos
- ♦ Círculos grandes
- ♦ Movimiento en 8



- ♦ Espirales
- ♦ Serpentinadas
- ♦ Movimientos locomotores con cinta

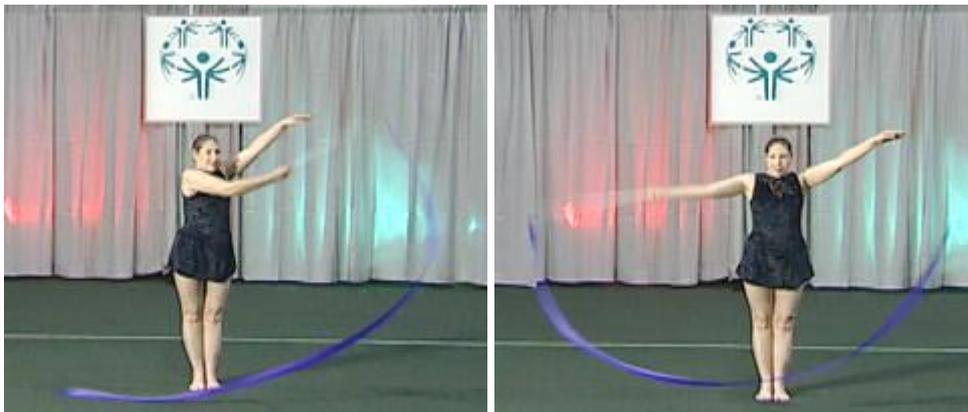
### Balancesos

- ♦ Los balancesos deben hacerse desde el hombro manteniendo el brazo recto.
- ♦ La cinta debe estar en el plano.
- ♦ Practicar con la mano derecha e izquierda.

### Balancesos de lado a lado por encima de la cabeza



### Balancesos bajos de lado a lado





### Balancesos sagitales al frente y atrás



### Tabla de errores y correcciones

| Error  | Corrección  |
|--|---|
| La cinta se mueve fuera del plano.                             | Hacer que la gimnasta se coloque cerca de una pared para corregir el plano. |
| El balanceo se hace desde el codo en lugar de desde el hombro. | Hacer que la gimnasta mueva todo el brazo desde el hombro.                  |
| La cinta da un chasquido.                                      | Hacer que la gimnasta mueva el brazo con mayor fluidez.                     |



## Círculos grandes

- ♦ Los círculos grandes tienen que hacerse desde el hombro manteniendo el brazo extendido.
- ♦ Practicar con la mano derecha e izquierda.

La cinta debe estar en el plano. La gimnasta puede estar de pie junto a la pared para practicar el mantener los círculos en el plano.



### Círculo grande en el plano frontal

- Practicar los círculos en el sentido de las manillas del reloj y al revés.
- ♦ Practicar mirando la pared para aprender a mantener la cuerda sobre el plano.

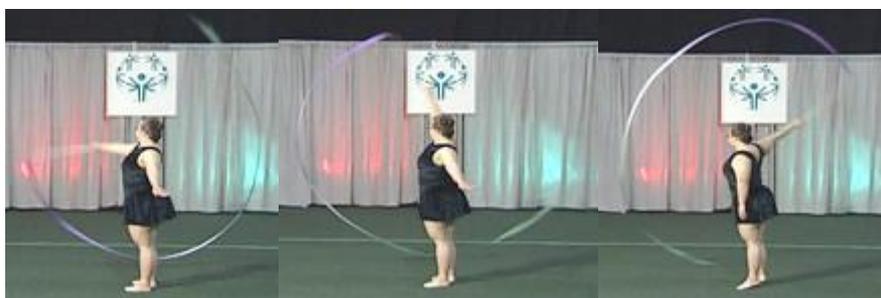


### Círculo grande en el plano sagital

- El brazo debe permanecer recto y pasar cerca de la oreja y la cadera en el plano sagital.



- ♦ Practicar los círculos en el sentido de las manillas del reloj y al revés.



### **Círculo grande por encima de la cabeza**

- ♦ Para evitar enredar la cinta, mantener el brazo extendido y hacer los círculos tan grandes como sea posible.





Tabla de errores y correcciones

| Error  | Corrección  |
|--|---|
| Círculos de cinta fuera del plano.                                       | Hacer que la gimnasta se sitúe cerca de la pared para corregir el plano (frontal y sagital).<br><br>Asegurarse de que la gimnasta mantiene el brazo recto durante todo el círculo especialmente atrás. El brazo debe pasar cerca de la oreja y la cadera (plano sagital). |
| Los círculos grandes se hacen desde el codo en lugar de desde el hombro. | Hacer que la gimnasta mueva todo el brazo desde el hombro.  |
| La cinta da un chasquido.  | Hacer que la gimnasta mueva el brazo con mayor fluidez.   |



## Movimiento en 8

- ♦ Los movimientos en 8 como los grandes círculos tienen que hacerse desde el hombro.
- ♦ Cuando la gimnasta tiene la varilla de la cinta en la mano derecha:
  - El brazo derecho debe permanecer estirado, pasando cerca de la pierna derecha y la oreja derecha al hacer un círculo grande sagital en la parte derecha del cuerpo.
  - El brazo derecho se flexiona ligeramente cuando la gimnasta cruza el cuerpo para hacer el círculo en la parte izquierda.



Practicar con la mano derecha e izquierda.





Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección   |
|---|--|
| El dibujo del 8 es demasiado ancho.   | Hacer que la gimnasta haga el círculo con el brazo más pegado al cuerpo en ambos lados.  |
| La cinta toca el cuerpo de la gimnasta.   | Hacer que la gimnasta extienda el brazo y balancee la cinta formando dibujos más grandes y enérgicos.  |
| La gimnasta flexiona los brazos.  | Hacer que la gimnasta utilice todo el brazo desde el hombro.   |
| La gimnasta no completa el movimiento en 8.   | Hacer que la gimnasta complete un círculo a ambos lados del cuerpo.<br><br>Asegurarse de que mueve el brazo y toda la cinta, no sólo la varilla. |
| La gimnasta no puede hacer el dibujo de movimiento en 8 o mantener la cinta en movimiento continuo. | Colocarse detrás de la gimnasta y guiarla durante todo el movimiento en 8.   |



## **Serpentinas**

- ♦ Las serpentinas deben hacerse desde la muñeca, manteniendo el brazo extendido.
- ♦ Dependiendo de la longitud de la cinta, el dibujo debe ser de tres a seis serpentinas.
- ♦ La cinta no puede tocar el piso.
- ♦ Practicar con la mano derecha e izquierda.

### **Serpentinas horizontales detrás de la espalda**



- ♦ Balancear la cinta arriba y detrás de la espalda.
- ♦ Con el brazo extendido, apuntar la varilla hacia abajo en diagonal y empezar un movimiento de lado a lado desde la muñeca.
- ♦ Si la cinta se enrosca en la varilla, apuntar con el extremo de la varilla más hacia abajo.
- ♦ Para hacer las serpentinas hacia abajo delante del cuerpo, guiándose con el codo, bajar el brazo al frente y continuar las serpentinas.
- ♦ El brazo libre debe mostrar una posición definida.

### **Serpentinas horizontales en frente**





### Serpentinas verticales



### Tabla de errores y correcciones

| Error   | Corrección  |
|---|---|
| El extremo de la cinta toca el piso (vertical).                                   | Hacer que la gimnasta mantenga el brazo más arriba y ruede la muñeca más rápido.<br><br>Practicar con una cinta más corta.  |
| Hace el dibujo desde el codo en lugar de desde la muñeca (horizontal y vertical). | Hacer que la gimnasta coloque la mano libre debajo del codo del otro brazo para asegurarse de que el codo permanece quieto mientras mueve la muñeca de lado a lado arriba y abajo.<br><br>Hacer que la gimnasta extienda el brazo y mueva la muñeca de lado a lado. |
| El dibujo no es estable o no se hace de forma continuada (horizontal y vertical). | Hacer que la gimnasta practique moviendo la muñeca arriba y abajo.<br><br>Practicar con una cinta más corta.  |
| El tamaño de las serpentinas es irregular (horizontal y vertical).                | Hacer que la gimnasta practique moviendo la muñeca arriba y abajo.<br><br>Practicar con una cinta más corta.  |
| La cinta se enrosca en la varilla (detrás de la espalda).                         | Hacer que la gimnasta extienda el brazo y apunte el extremo de la varilla, que está unida a la cinta, hacia abajo en diagonal.<br><br>Practicar con una cinta más corta.  |
| La cinta se enrosca en la varilla (movimiento abajo delante del                   | Hacer que la gimnasta guíe el movimiento con el codo y luego la   |



cuerpo).

muñeca seguida por la varilla de la cinta.

## Espirales

- ♦ Las espirales deben hacerse desde la muñeca, manteniendo el brazo extendido.
- ♦ Dependiendo de la longitud de la cuerda, la dibujo deberá mostrar tres o seis espirales.
- ♦ La cinta no puede tocar el piso.
- ♦ Practicar con la mano derecha e izquierda.

### Espirales delante



### Espirales al lateral (con el brazo cruzado)





Tabla de errores y correcciones

| Error  | Corrección   |
|--|--|
| El final de la cuerda toca el piso.                          | Hacer que la gimnasta suba más el brazo y gire la muñeca más rápidamente.<br><br>Practicar con una cinta más corta.                              |
| El dibujo se hace desde el codo en lugar de desde la muñeca. | Hacer que la gimnasta se agarre el codo con la mano opuesta por abajo para asegurarse de que el codo se mantiene quieto mientras gira la muñeca. |
| El dibujo no es estable ni continuo.                         | Hacer que la gimnasta practique hacer movimientos de círculo con la muñeca.<br><br>Practicar con una cinta más corta.                            |
| El tamaño de las espirales es desigual.                      | Hacer que la gimnasta practique hacer movimientos de círculo con la muñeca.<br><br>Practicar con una cinta más corta.                            |



## Movimientos locomotores con cinta

### Caminar con serpentinatas horizontales atrás

- La gimnasta camina hacia delante cruzando el piso mientras hace serpentinatas horizontales por detrás de la espalda.
- ♦ Cuando la gimnasta pueda ejecutar el dibujo de la cinta de forma correcta y sistemática, intentar otros movimientos locomotores como saltitos y correr.



### Chassé con círculos grandes frontales

- La gimnasta hace chassés laterales cruzando el piso mientras ejecuta grandes círculos frontales con la cinta.
- ♦ La cinta debe permanecer en el plano.





### Caminar atrás con espirales

- ♦ La gimnasta camina atrás cruzando el piso mientras hace espirales con la cinta.



### Tabla de errores y correcciones

| Error                            | Corrección  |
|----------------------------------|---|
| No se ve el dibujo de la cinta.  | Hacer que la gimnasta practique sólo el dibujo de la cinta primero y luego los movimientos locomotores.<br><br>Ver las tablas anteriores para ver correcciones específicas para los dibujos de cinta. |
| Movimiento locomotor incorrecto. | Hacer que la gimnasta practique sólo el movimiento locomotor primero y luego añadir la cinta.   |



## **Combinaciones con la cinta**

- ♦ La gimnasta debe aprender a moverse con fluidez entre un dibujo y otro sin que la cinta pare de moverse.
- ♦ Las combinaciones que incluyen dibujos de cinta largos y cortos enseñan a hacer el movimiento desde el hombro en diseños largos y desde la muñeca en dibujos cortos, combinando ambas técnicas.
- ♦ La gimnasta debe aprender a pasarse la varilla de la cinta de una mano a la otra sin que esto afecte al dibujo de la cinta.
- ♦ La gimnasta debe evitar que la cinta se frene o que toque el piso al cambiar de dibujo o al cambiar de mano.
- ♦ La gimnasta debe practicar la combinación de dibujos con ambas manos.

### **Balancear la cinta hacia arriba y hacer serpentinas horizontales hacia abajo por delante.**

- ♦ Manteniendo el brazo estirado y haciendo el movimiento desde el hombro, la gimnasta balancea hacia arriba la cinta y por detrás de la espalda.
- ♦ Con el codo guiando el movimiento, la gimnasta mueve el brazo hacia abajo por delante del cuerpo mientras hace serpentinas horizontales con la cinta.



### **Balancear la cinta por arriba de la cabeza y hacer serpentinas verticales cruzadas por delante.**

- Empezando con los brazos extendidos a los laterales, la gimnasta balancea la cinta por arriba de la cabeza. Este dibujo se hace desde el hombro.
- Cruzando el brazo por delante del cuerpo, la gimnasta hace serpentinas verticales. Este dibujo se hace desde la muñeca.
- ♦ La cinta tiene que estar siempre en movimiento durante esta combinación.
- ♦ Practicar esta combinación con la mano derecha y con la izquierda para luego pasar a la siguiente combinación compleja.



**Cruzar un brazo por arriba y hacer espirales al lado hasta llegar a un círculo grande frontal.**

- Sosteniendo la varilla de la cinta con la mano derecha y el brazo derecho cruzado por delante del cuerpo, hace espirales al lado.
- ♦ Tras balancear la cinta hacia abajo, la gimnasta hace un gran círculo frontal en el sentido de la manillas del reloj con la cinta.
- ♦ Cuando la gimnasta tenga maestría con el dibujo de la cinta, puede caminar hacia delante mientras hace las espirales con pasos o pasos de gato por encima de la cuerda al hacer un gran círculo.



**Combinación compleja**

- Balancear la cinta por encima de la cabeza y hacer serpentinas verticales cruzadas por delante, añadiendo un giro sobre puntas y cambiando de mano la varilla de la cinta por detrás de la espalda. (Repetir la combinación con la mano izquierda).
- ♦ Esta combinación requiere que la gimnasta ejecute los dibujos de cinta usando diferentes técnicas así como trabajando con ambas manos.
- ♦ La cinta debe permanecer siempre en movimiento durante toda la combinación.



## **Grupo**

Tanto si la gimnasta compite en gimnasia rítmica en grupo como si no, el entrenar con ejercicios grupales tiene muchos beneficios:

- ♦ Las gimnastas aprenden a trabajar juntas como equipo.
- ♦ Las gimnastas asumen responsabilidades de liderazgo dentro del grupo.
- ♦ Las gimnastas aprenden a lanzar, botar y rodar los aparatos manuales hacia otra gimnasta o entrenadora.
- ♦ Los padres, familiares y amigos pueden participar en estas actividades con las gimnastas.
- ♦ ¡Las actividades grupales son divertidas!

Con o sin aparato manual, las gimnastas aprenden a hacer elementos:

- ♦ **En formaciones.**
  - Las gimnastas hacen movimientos en formaciones establecidas, tales como líneas rectas, aprendiendo a mantener la relación prescrita entre todos los miembros del grupo.
- ♦ **En sincronización.**
  - Las gimnastas hacen movimientos sincronizados, todas a la vez.
- ♦ **En secuencia.**

Las gimnastas hacen movimientos en secuencia, una detrás de otra.

- ♦ **Por parejas.**
  - Las gimnastas hacen movimientos con una pareja: agarrándose de las manos, compartiendo un instrumento del equipo o simplemente moviéndose juntas.
- ♦ **Con intercambios de aparatos.**
  - Las gimnastas intercambian una o dos unidades de aparatos manuales con una pareja.

**A continuación**, encontrará ejemplos de cada uno. Sea creativa y organice actividades grupales y anímeles a que ellas hagan lo mismo. Recuerde: la buena técnica corporal y del manejo de los aparatos es también importante en las actividades grupales.



## Actividades grupales en formaciones

### Caminar en fila



- ♦ Colocar a varias gimnastas de pie una al lado de otra en línea.
- ♦ Como grupo, manteniéndose en línea, las gimnastas caminan cuatro pasos hacia el frente, paran y dan un cuarto de giro a la derecha.
- ♦ Las gimnastas caminan cuatro pasos hacia delante una detrás de la otra en una fila, paran y dan un cuarto de giro a la derecha.
- ♦ Las gimnastas caminan cuatro pasos hacia delante una al lado de la otra en línea, paran y dan un cuarto de giro a la derecha.
- ♦ Luego caminan cuatro pasos más hacia delante, una detrás de otra en fila, paran y dan un cuarto de giro a la derecha para volver a la posición inicial.
- ♦ Para aumentar la dificultad del ejercicio, hacer que las gimnastas caminen con el mismo pie y al mismo tiempo.
- ♦ Este dibujo puede se hacer con cualquier destreza locomotora.

### Formación en estrella





- ♦ Un grupo de gimnastas se distribuye formando un círculo con las manos derechas juntas en el centro del círculo. El brazo izquierdo está extendido hacia fuera del círculo.
- ♦ Las gimnastas caminan hacia delante alrededor del círculo. Este es un buen momento para practicar caminar en relevé.
- ♦ Caminar en sentido contrario alrededor del círculo con las manos izquierdas en el centro.

#### **Formación en estrella con pelota**



- ♦ Las gimnastas hacen una formación en estrella sosteniendo una pelota en la mano que está en el centro del círculo.



## Actividades grupales en sincronización

### Equilibrio en arabesque



- ♦ Las gimnastas están en línea una al lado de la otra.
- ♦ Las gimnastas dan un paso al frente con el mismo pie y a la vez y ponen en punta el pie de atrás.
- ♦ Todas las gimnastas elevan la pierna trasera a la posición de arabesque simultáneamente.
- ♦ Todas las gimnastas juntan los pies a la vez.
- ♦ Los movimientos del brazo también deben ir sincronizados.

### Equilibrio en arabesque con pelota



- ♦ Las gimnastas hacen el equilibrio en arabesque sosteniendo una pelota.



**Lanzamiento de inversión del aro y salto a través**



- ♦ Las gimnastas están en línea una al lado de la otra.
- ♦ Las gimnastas lanzan el aro para invertirlo haciendo una rotación de 180° al mismo tiempo.
- ♦ Las gimnastas saltan a través del aro y lo levantan por encima de la cabeza a la vez.



## Actividades grupales en secuencia

### Giro en punta

- Las gimnastas están en línea una al lado de la otra.
- La primera gimnasta en el extremo de la línea da un giro en punta.
- ♦ La siguiente gimnasta da un giro en punta, así sucesivamente una gimnasta detrás de otra.



### Medio giro en punta con aro

- ♦ En secuencia, las gimnastas dan un giro de 180° en punta mientras balancean el aro arriba y pasándolo por arriba de la cabeza.





## **Actividades grupales por parejas**

### **Chassé con pareja**

- De lado a lado
  - Dos gimnastas se ponen una frente a la otra y se agarran de las manos.
  - Las gimnastas dan pasos de chassé lateral, paran y chassé lateral en la otra dirección hasta volver a su posición inicial.
- En un círculo
  - Dos gimnastas se ponen una frente a la otra y se agarran de las manos.
  - Las gimnastas dan pasos de chassé laterales alrededor del círculo, paran y pasos de chassé en la dirección contraria alrededor del círculo.
- De lado a lado con aro
  - Dos gimnastas se ponen una frente a la otra, sosteniendo el extremo de un aro y dan pasos de chassé laterales o en círculo.



### **Giro entrelazado cara a la pareja**

- Dos gimnastas se colocan una frente a la otra.
- Dan un giro entrelazado a la derecha lo que las estará separando.
- Luego dan un giro entrelazado a la izquierda lo que las volverá acercar recuperando la posición inicial.





### Caminar por debajo de un arco

- Agarradas de las manos, las gimnastas se colocan en línea.
- Dos gimnastas de uno de los extremos elevan las manos para formar un arco.
- La gimnasta del otro extremo guía a las gimnastas por debajo del arco hasta volver a la posición inicial.





## Actividades grupales con intercambio de aparato

### Rodar el aro



- ♦ Rodar el aro con una buena técnica. Colocar ambas manos en la parte superior del aro, con los dedos apuntando hacia delante. Extender los brazos en la dirección del rodamiento para impulsar el aro hacia delante.
- ♦ Primero, practicar el intercambio con un aro.



- ♦ Cuando las gimnastas puedan intercambiar un aro correctamente, practicar el intercambio con dos aros.





### Lanzar el aro



- ♦ Lanzar el aro con una buena técnica: brazo estirado apuntando a la dirección del lanzamiento.
- ♦ Atrapar el aro con una o dos manos.
- ♦ Primero, practicar el intercambio con un aro.



- ♦ Cuando las gimnastas puedan intercambiar un aro correctamente, practicar el intercambio con dos aros.





### Rodar la pelota



- ♦ Dos gimnastas se sientan con las piernas abiertas una frente a la otra.
- ♦ Hacen rodar la pelota de una a la otra.

### Botar la pelota



- ♦ Botar la pelota con una buena técnica.
- ♦ Atrapar la pelota con una o dos manos.
- ♦ Primero, practicar el intercambio con una pelota.
- ♦ Cuando las gimnastas puedan intercambiarse una pelota correctamente, practicar el intercambio con dos pelotas.



### Lanzar la pelota



- ♦ Lanzar la pelota con una buena técnica: el brazo estirado apuntando a la dirección del lanzamiento.
- ♦ Atrapar la pelota con una o dos manos.
- ♦ Primero, practicar el intercambio con una pelota.
- ♦ Cuando las gimnastas puedan intercambiarse una pelota correctamente, practicar el intercambio con dos pelotas.

### Rodar la pelota en grupo



- ♦ De pie con las piernas abiertas, las gimnastas forman una fila.
- ♦ La gimnasta primera de la fila rueda la pelota hacia atrás haciéndola pasar entre las piernas del resto de las gimnastas.
- ♦ La gimnasta de la última posición de la fila atrapa la pelota y camina hasta la primera posición.
- ♦ Repetir este ejercicio hasta que todas las gimnastas hayan ocupado la primera posición en la fila.



## **Actividades sentadas**

Las gimnastas que usan silla de ruedas o tienen una movilidad limitada pueden participar fácilmente en la gimnasia rítmica. Para la competición, Olimpiadas Especiales ofrece unas rutinas estando sentadas para estas gimnastas. A continuación, se enumeran diferentes destrezas con cada aparato para gimnastas sentadas. Recuerde que hay que encontrar el aparato con las medidas adecuadas para que la gimnasta lo pueda manejar con facilidad.

### **Cuerda**

#### **Rotaciones sosteniendo el centro de la cuerda**



#### **Enroscar una cuerda doble**



#### **Rodar cuerda doble**





**Colocar una cuerda doblada por detrás del cuello**



**Aro**

**Girar en el plano sagital**



**Girar en el plano frontal**





**Toque de aro en el suelo**



**Balaceo en plano horizontal**





**Pelota**

**Rodamiento sobre brazos**



**Rodamiento sobre piernas**



**Lanzar y recibir**





**Lanzar y recibir en brazos**



**Balaneo para pasar la pelota de una mano a otra**



**Cinta**

**Serpentinas horizontales**





**Espirales**



**Círculos por arriba de la cabeza**



**Balanceo arriba, serpentin horizontal abajo al frente**





## Modificaciones y adaptaciones

La seguridad y el éxito son las prioridades de los entrenamientos y las competiciones de Olimpiadas Especiales. El éxito no se mide con medallas u otros premios externos, sino con el sentimiento de logro que experimentan las gimnastas. Por este motivo, a menudo es necesario hacer adaptaciones al equipo de gimnasia rítmica para que las gimnastas experimenten ese éxito. Por ejemplo, las destrezas de la cinta, por norma general, resultan difíciles de aprender si se practica con una cinta larga que cumpla con la normativa de competición de Olimpiadas Especiales. Sin embargo, las mismas destrezas pueden lograrse más fácilmente con una cinta más corta. En cuanto la gimnasta consiga maestría con una cinta más corta, se puede aumentar gradualmente la longitud hasta llegar a usar una que cumpla con la normativa de la competición. Entrenar sólo puede resultar seguro y divertido cuando las gimnastas tienen control sobre los aparatos.

Del mismo modo, muchas destrezas corporales son difíciles de aprender y tienen que desglosarse para asegurar el éxito de las gimnastas en el entrenamiento. Por ejemplo, un giro en passé puede enseñarse primero como un equilibrio y luego como un giro. Recuerde: es importante desglosar las destrezas en partes y compensar el esfuerzo de las gimnastas.

Para las competiciones, las **Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales** especifican las medidas del equipo y los requerimientos para las rutinas pero también ofrecen formularios para entregar al cuerpo directivo de la competición en caso de que una gimnasta necesite alguna modificación especial debido a una discapacidad física.

### Modificación de ejercicios

Sea creativa y encuentre formas de modificar las destrezas de la gimnasia rítmica de forma que todas las gimnastas puedan participar. Por ejemplo, si una gimnasta tiene un uso limitado de un brazo sólo podrá tener maestría con la mano dominante. Sin embargo, anímela a intentar los ejercicios con la mano débil, tanto con ayuda de una compañera o con un movimiento limitado. Incluso si se compromete la técnica de la destreza, ¡el intento es lo que cuenta!

### Adaptación a las necesidades especiales de la gimnasta

Cada gimnasta presentará unas necesidades y dificultades, fuerzas y debilidades. Existen muchas formas de acomodar estas necesidades especiales:

- Modifique el aparato para que resulte más fácil de manejar.
- Permita a la gimnasta llevar zapatillas deportivas o cualquier otro tipo de calzado que le facilite mantener el equilibrio.
- Haga que las gimnastas con deficiencia auditiva practiquen las rutinas con una compañera para aprender el ritmo.
- Guíe a la gimnastas con deficiencia visual durante la destreza.
- Haga que la gimnasia rítmica les resulte divertida, sin importar el nivel de habilidad de las gimnastas.

### Modificación del método de comunicación

Las gimnastas aprenden de forma diferente. Algunas responden mejor a instrucciones con palabras, mientras que otras requieren indicaciones visuales. Algunas gimnastas aprenden mejor si la entrenadora las va guiando durante el ejercicio. Intente una combinación de todos los métodos hasta que identifique qué método funciona mejor con cada gimnasta.

### Modificación del equipo

Existen muchas formas de modificar el equipo de gimnasia rítmica para que a las gimnastas les resulte más fácil de manejar.



### **Cuerda**

- Use una cuerda más corta.
- Haga dos nudos a cada extremo para que se pueda agarrar con más facilidad.

### **Aro**

- Use un aro más grande o más pequeño.
- Forre el aro con colores brillantes para que sea más fácil de ver.

### **Pelota**

- Use una pelota más grande o más pequeña.
- Deshinché un poco la pelota para que sea más fácil de sostener.

### **Mazas**

- Use mazas más pequeñas.
- Forre el cuello de las mazas con un color brillante para que resulten más fáciles de ver.

### **Cinta**

- Use una cinta más corta.
- Acolche la varilla de la cinta para que resulte más fácil de agarrar.



## **Entrenamiento cruzado en gimnasia rítmica**

Una de las claves para tener éxito en el deporte es estar sano y sin lesiones. El entrenamiento cruzado surgió a raíz de la rehabilitación de lesiones y ahora también se aplica para prevenirlas. Entrenamiento cruzado significa introducir ejercicios que no estén directamente relacionados con las destrezas específicas de un deporte en concreto. En la mayoría de deportes, se trabaja demasiado un grupo de músculos específico; con el entrenamiento cruzado, se consigue el equilibrio muscular ayudando así a prevenir lesiones causadas por desgaste muscular.

La gimnasia rítmica requiere mucha más flexibilidad que la mayoría de deportes, por lo que es especialmente importante que las gimnastas entrenen el fortalecimiento muscular para poder controlar esa flexibilidad. El fortalecimiento de la musculatura abdominal y la estabilidad son necesarias para que la gimnasta sea capaz de ejecutar correctamente la mayoría de las destrezas corporales. La posición y la alineación corporal son de vital importancia en la gimnasia rítmica.



## Pilates

El Pilates es un sistema de entrenamiento cruzado excelente para complementar la gimnasia rítmica. A continuación, se ofrece una clase de Pilates modificada sobre colchoneta. Es importante que las gimnastas hagan los ejercicios con una buena forma. Es más beneficioso hacer pocas repeticiones pero correctas, que muchas con una mala forma y un alineamiento incorrecto. Una vez las gimnastas dominen estos ejercicios, encuentre un instructor de Pilates cualificado para enseñarles las siguientes variaciones usando una buena técnica. Recuerde: es más fácil enseñar los ejercicios desde el principio con una buena técnica que intentar corregir los errores más tarde.



### El cien



- ♦ Tumbarse sobre la espalda. Estirar los brazos a lo largo del cuerpo a los lados. Contraer la musculatura abdominal hacia dentro y arriba. Elevar la cabeza y mirar al vientre. Bombear vigorosamente los brazos, inhalando contando hasta 5 y exhalando contando hasta 5. A continuación, se muestran dos formas de colocar las piernas.
- ♦ El cien modificado



- ♦ El cien con las piernas flexionadas arriba.



- ♦ Asistencia para la enseñanza: sostener las manos de la gimnasta para enseñar el movimiento de bombeo.

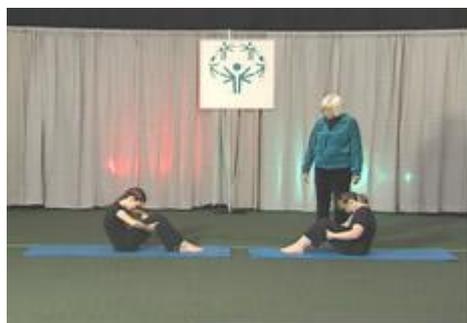


### Medio rodamiento atrás





- ♦ Sentarse con la piernas juntas y flexionadas, los pies planos sobre el piso. Colocar las manos ligeramente por detrás de los muslos. Contraer la musculatura abdominal hacia dentro y arriba de forma que el cuerpo forme una C.



- ♦ Manteniendo la forma de la C, rodar atrás. Regresar a la posición inicial.



### Círculos con una pierna

Tumbarse en el piso con las rodillas flexionadas, pies planos sobre el piso. Estirar los brazos a lo largo del cuerpo a los lados. Doblar una pierna hacia el pecho y extenderla hacia el techo.



- ♦ Cruzar la pierna extendida por encima del cuerpo para empezar el círculo. Hacer 5 círculos en esta dirección.



- ◆ Abrir la pierna extendida ligeramente para comenzar los círculos en el sentido contrario. Hacer 5 círculos en esta dirección.



- ◆ Recordar a las gimnastas contraer la musculatura abdominal para mantener las caderas y el tronco quietos.
- ◆ Asistencia para la enseñanza: sostener el pie de la gimnasta para guiar la pierna en los círculos.

### Rodar como una pelota



- ◆ Las gimnastas con síndrome de Down y con un diagnóstico de inestabilidad atlantoaxial nunca deben practicar este ejercicio.
- ◆ Sentarse como una pelota (posición plegada) con los talones juntos y las rodillas separadas. Sostenerse los tobillos. Levantar los pies del piso y balancearse.



- ♦ Rodar atrás hasta los hombros y volver a la posición de equilibrio.



### Estiramiento con una pierna



- ♦ Tumbarse sobre la espalda. Doblar las dos rodillas y llevarlas al pecho. Elevar la cabeza. Colocar las dos manos sobre la rodilla derecha (la mano exterior puede acercarse al tobillo) y extender la pierna izquierda. Cambiar a la otra pierna. Al aprender este ejercicio por primera vez, puede que haya que practicar a cambiar la mano de pierna a pierna.





**estiramiento de la columna hacia delante**



- ♦ Sentarse intentando crecer hacia arriba con las piernas extendidas y con una apertura algo mayor que la separación de las caderas. Los pies en flex. Estirar los brazos al frente.



- ♦ Redondearse hacia delante y volver a la posición sentada.



- ♦ Asistencia para la enseñanza: Sostener un rollo de espuma detrás de la espalda de la gimnasta para mostrar la postura correcta.



### Sierra



- ◆ Sentarse intentando crecer hacia arriba con las piernas extendidas y con una apertura algo mayor que la separación de las caderas. Los pies en flex. Extender los brazos a los lados.



- ◆ Rotar el tronco a la derecha intentando alcanzar el dedo pequeño del pie derecho con la mano izquierda.



- ♦ Volver a la posición inicial. Repetir el ejercicio al revés, rotando hacia la izquierda.



- ♦ Asistencia para la enseñanza: en la rotación del tronco, sostener las caderas de la gimnasta para que permanezcan en el sitio. Recordar a la gimnasta que contraiga la musculatura abdominal hacia dentro y arriba para lograr la estabilidad en las caderas.