EXERCICIS D'INICIACIO I FONAMENTALS EN GIMNASIA ESPORTIVA MASCULINA

David Ribera Nebot
Prof. LLuís Abaurrea
Albert LLorens

INEF BARCELONA

CURS 88-89

D/CN

EXERCICIS D'INICIACIO I FONAMENTALS EN GIMNASIA ESPORTIVA MASCULINA

David Ribera Nebot
Prof. LLuís Abaurrea
Albert LLorens

INEF BARCELONA

CURS 88-89

INDEX

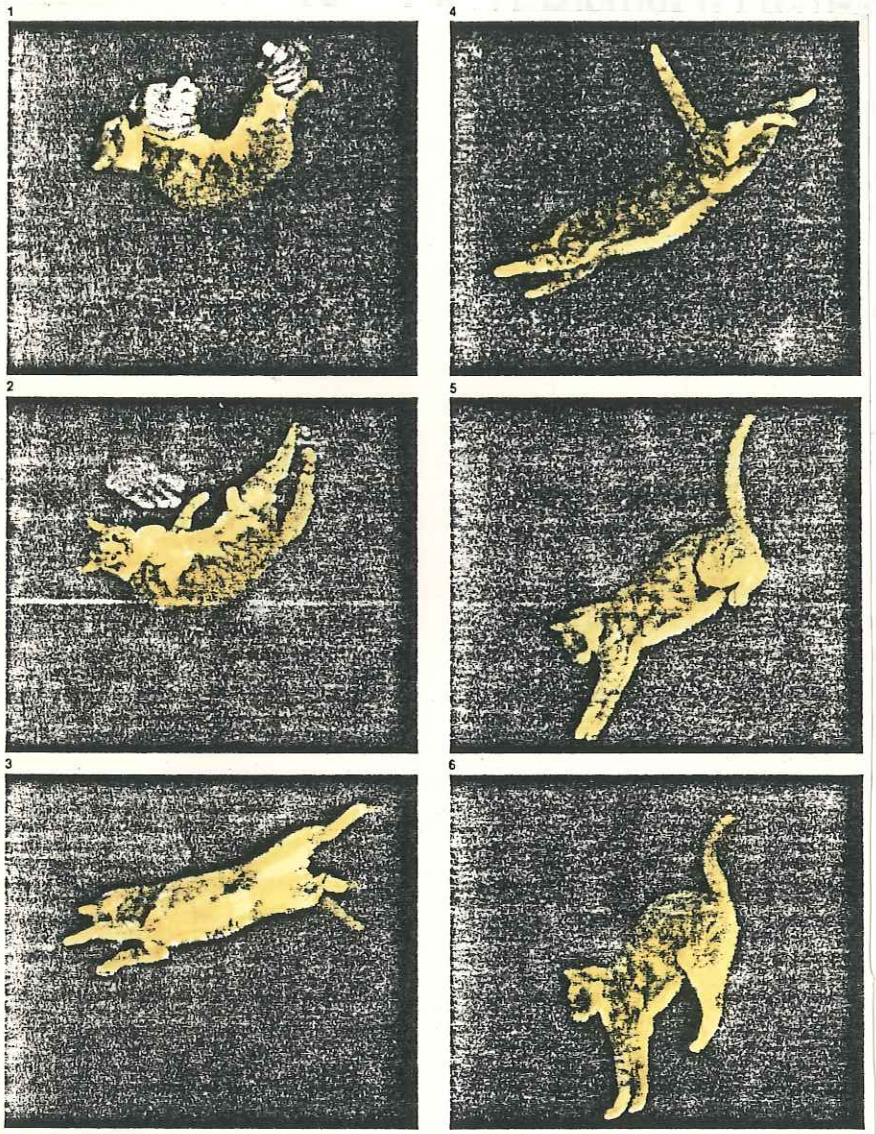
INTRODUCCIO

Es presenten els exercicis d'iniciació i fonamentals de cada prova gimnàstica amb una definició i metodologia básica com a resum del treball realitzat durant aquest curs 88-89.

Els exercicis fonamentals son la base a partir de la qual es podran realitzar tots els altres element de gran complexitat en gimnàstica els qual seran estudiats en el curs vinent.

No es parla de biomecànica però si s'introdueixen alguns detalls importants per l'entrenador com ensenyant que cal coneixer.

A nivell personal aquest resum dels elements i seva tècnica estudiats duyrant el curs m'ha soposat un repàs important per un millor coneixement, domini i comprensió de la gimnàstica i l'hora amb dona una base d'estudi del moviment molt bona per qualsevol analisis de la tècnica esportiva en general.



GATO VOLTEANDO EN EL AIRE, mostrado en esta secuencia fotográfica. El gato gira sobre sí mismo en un octavo de segundo en una caída libre de 1,2 metros que dura medio segundo. El experimentador que sostiene el gato lo deja caer con momento cinético nulo. Ya que la resistencia del aire es despreciable, no intervienen pares de fuerzas exteriores durante el descenso. En ausencia de pares se conserva el momento cinético de un cuerpo, de modo que el momento cinético del gato se mantiene en el valor nulo durante toda la caída. Sin embargo, el gato es capaz de girar en vuelo pues un cuerpo no necesita moverse rectilíneamente para tener un momento cinético nulo, tal como se explica en la ilustración inferior de la página 97.

IX - LA TERMINOLOGIE

Si les entraîneurs emploient couramment à l'entraînement un certain nombre de mots pour désigner les éléments techniques, ces mots ne sont pas toujours exacts (lune, soleil, vis, ...) et l'entraîneur peut rencontrer des difficultés lorsqu'il doit déchiffrer le texte d'un enchaînement imposé. Il est donc indispensable de connaître le vocabulaire essentiel admis officiellement et qui permet de définir avec précision des éléments ou des positions.

D'après le «Précis de terminologie» édité par la F.I.G., pour définir une situation, huit paramètres sont à retenir :

1 - La position fondamentale (voir ci-après),

2 - Par quels membres on l'exécute,

3 - Quel est le maintien de ces membres (fléchis, tendus, joints,...),

4 - Quel est le maintien du corps (tendu, fléchi, horizontal,...),

5 - Comment le corps est situé par rapport à l'engin (latéral, transversal, etc),

6 - Quel est le côté du corps tourné vers l'engin (facial, dorsal, costal),

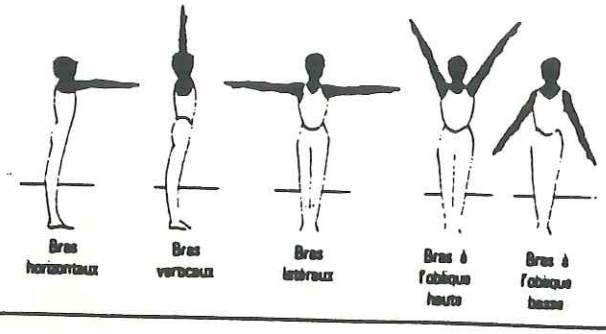
7 - Eventuellement, la position du corps par rapport à la partie de l'engin (en bout de barres, en croupe, etc...),

8 - Eventuellement, quel est le maintien ou la prise des mains (voir ci-après).

Les positions fondamentales :

On en distingue six :

• LA STATION :
Le corps repose sur un ou deux pieds.
Ex. Station tendue verticale :



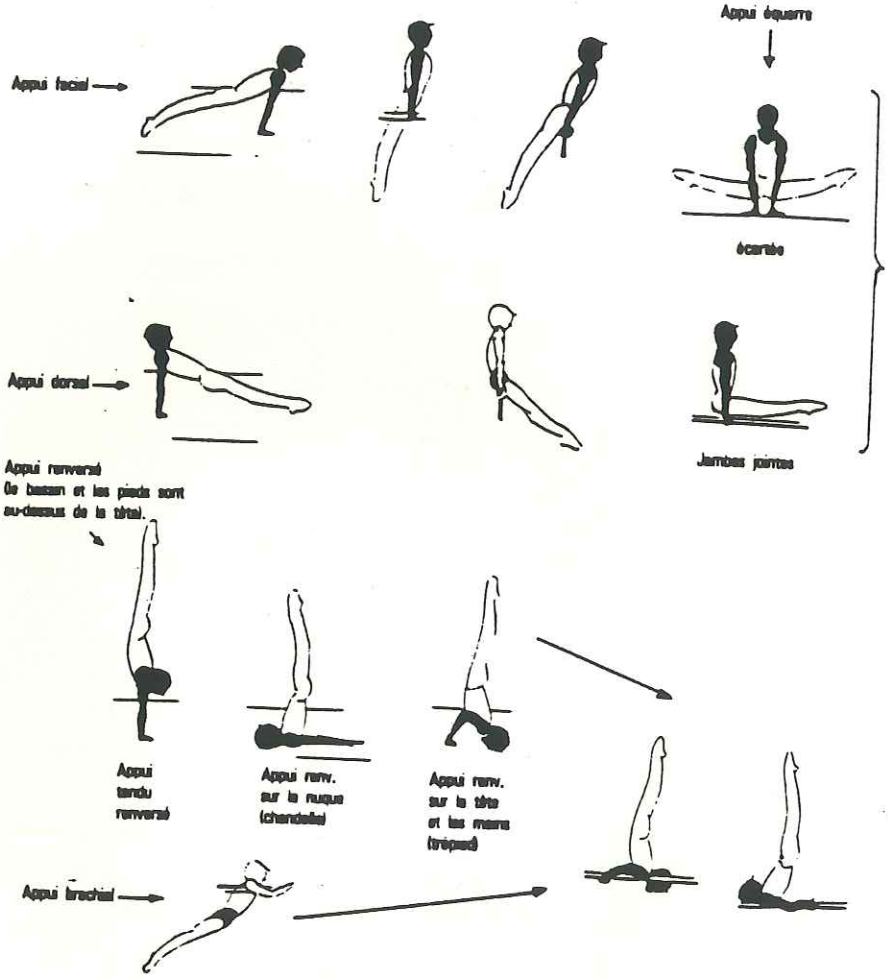
• A GENOU(X) :
Le corps repose sur un ou deux genoux.

• SIEGE :
C'est la position assise.

• COUCHÉ :
On dit aussi «décubitus», dorsal, ventral, costal.

• APPUI :
Le corps est maintenu entièrement ou en partie au-dessus du sol ou de l'engin par un ou plusieurs membres. Concrètement ce sont les épaules au-dessus de l'engin qui déterminent la position d'appui. On distingue :

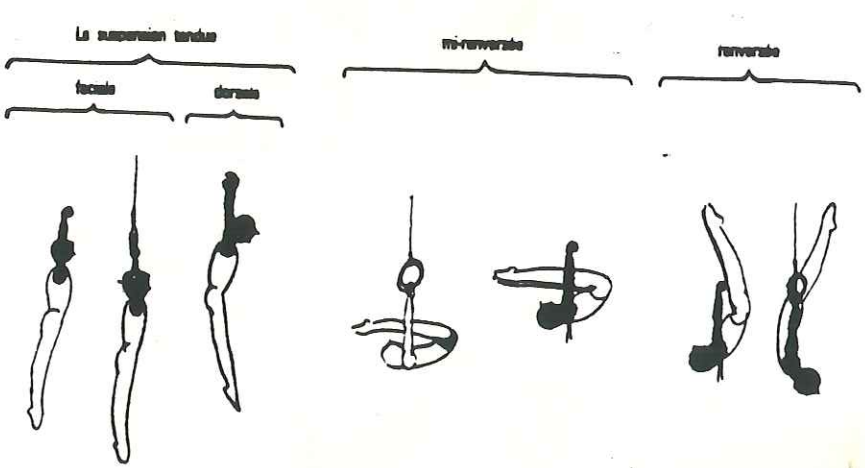
- Appui facial
- Appui équerre écartée
- Appui équerre jambes jointes
- Appui dorsal
- Appui renversé (le bassin et les pieds sont au-dessus de la tête).
  Appui tendu renversé
  Appui renversé sur la nuque (chandelle)
  Appui renversé sur la tête et les mains (trépied)
  Appui brachial.
- Appui manuel et pédestre (pieds-mains). Variante : jambes jointes ou écartées, tendues ou fléchies.



• SUSPENSION :

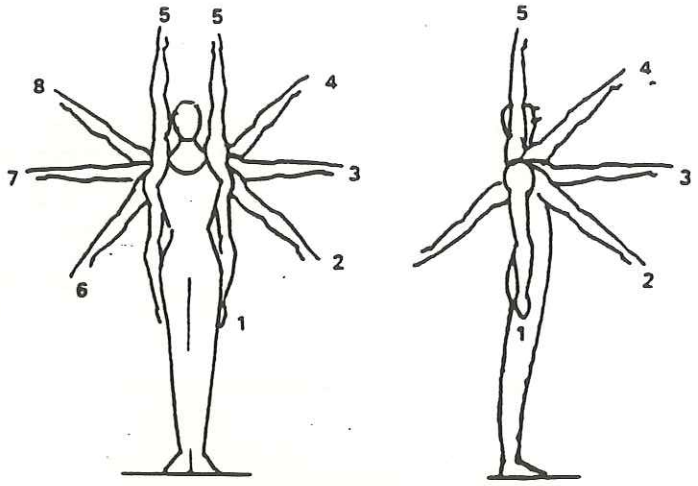
Le corps est suspendu par un ou plusieurs membres. Les épaules sont en-dessous de l'engin. On distingue :

- La suspension tendue :
  - faciale
  - dorsale.
- La suspension mi-renversée
- La suspension renversée



POSITIONS DES BRAS

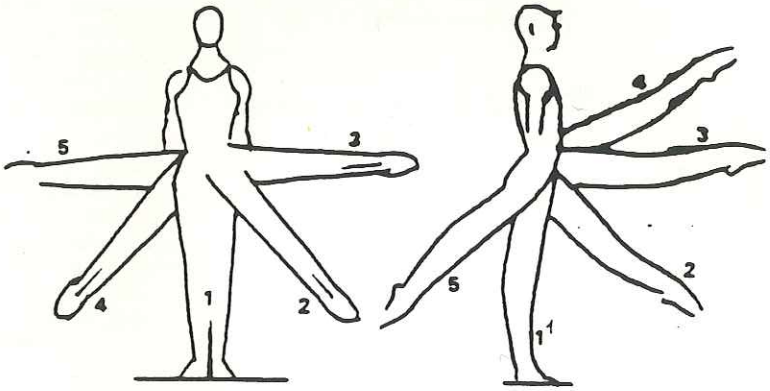
1 en bas
2 à gauche en bas
3 à gauche
4 à gauche en haut
5 en haut
6 à droite en bas
7 à droite
8 à droite en haut



1 en bas
2 en avant en bas
3 en avant
4 en avant en haut
5 en haut
6 en arrière en bas

POSITIONS DES JAMBES

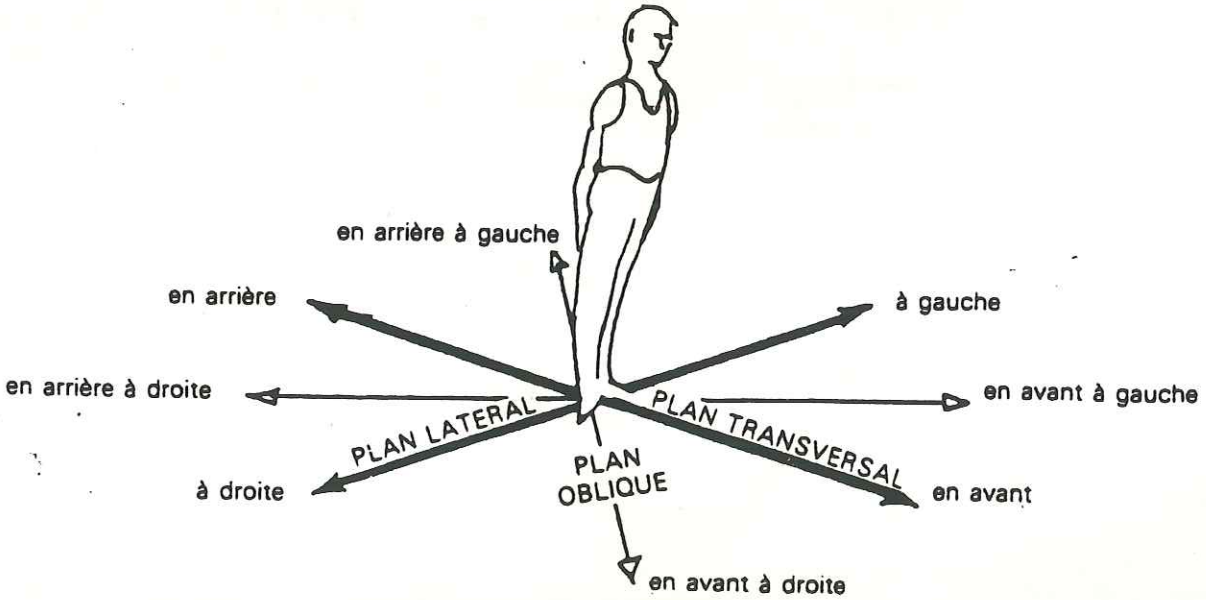
1 en bas
2 à gauche en bas
3 à gauche
4 à droite en bas
5 à droite



1 en bas
2 en avant en bas
3 en avant
4 en avant en haut
5 en arrière en bas

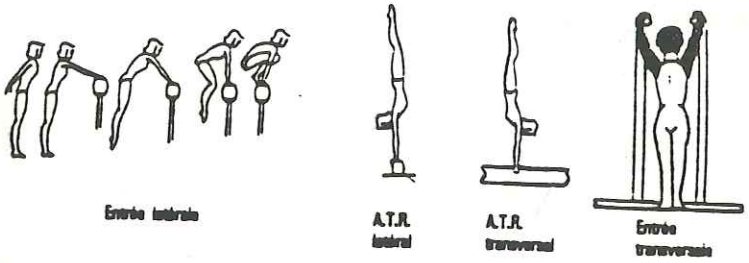
DIFFERENTS PLANS

PLAN LATERAL — PLAN TRANSVERSAL



Situation du corps par rapport à l'engin :

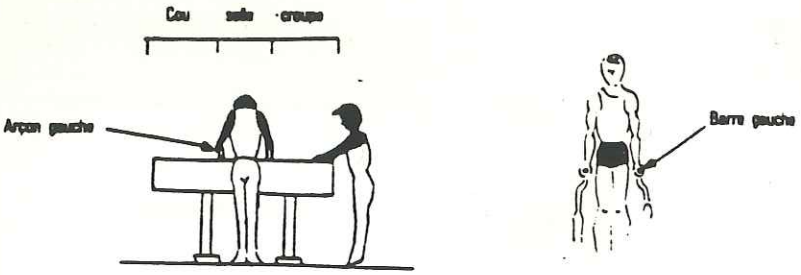
Comme nous venons de le voir dans les différentes situations ci-dessus, le gymnaste peut se trouver face à l'engin (position **faciale**), dos à l'engin (**dorsale**), de côté (**costale** - cas aux arçons notamment). Mais dans toutes ces situations, le gymnaste peut être placé **latéralement** à l'engin (l'axe de largeur du corps est parallèle à l'axe de longueur de l'engin) ou **transversalement** (l'axe de largeur du corps est perpendiculaire à l'axe de longueur de l'engin).



• Particularités :

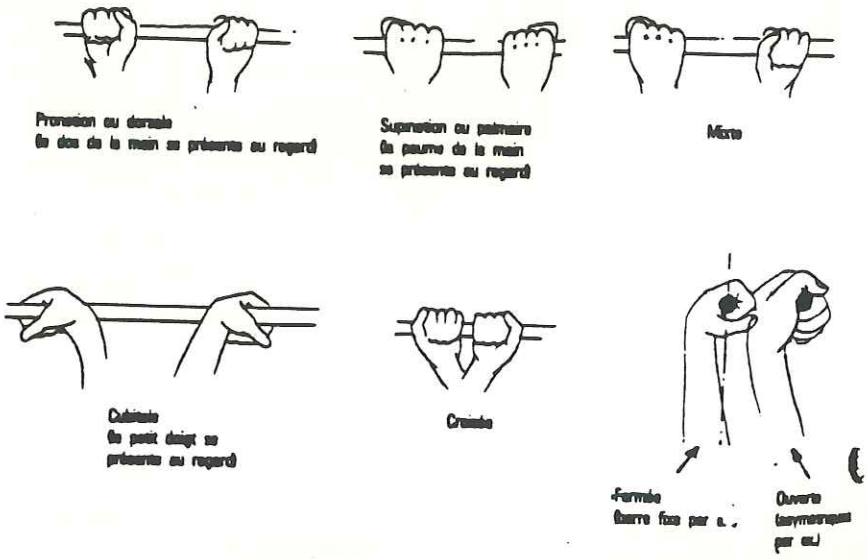
Aux barres parallèles, dans un exercice, la première position transversale prise par le gymnaste, déterminera la dénomination de la barre : le gymnaste aura la barre gauche du côté gauche et ce pendant tout l'exercice quelle que soit la position du gymnaste.

Aux cheval-arçons : placé en situation latérale, le gymnaste aura le cou à sa gauche et la croupe à sa droite. Placé en situation transversale, la croupe est le côté le plus près du gymnaste. L'arçon gauche sera toujours du côté du cou, quelle que soit la position du gymnaste.



Les différentes prises de mains :

- Pronation ou dorsale (le dos de la main se présente au regard).
- Supination ou palmaire (la paume de la main se présente au regard).
- Mixte.
- Cubitale (le petit doigt se présente au regard)
- Croisée.
- Fermée (barre fixe par ex.)
- Ouverte (asymétrique par ex.).



II - DICTIONNAIRE FRANÇAIS, ANGLAIS, ALLEMAND DES PRINCIPAUX TERMES EMPLOYES EN GYMNASTIQUE.

Français	Allemand	Anglais
A		
Accompagnement musical	Musikbegleitung	musical accompaniment
Agrès	Gerät	apparratus
Appui renversé	Handstand	handstand
Appui tendu renversé	Handstand	handstand
Arrêt	Pause, Halte	Stop
Arriver sur	aufkommen	to land on
Au-dessous	unterhalb	beneath
Au-dessus	über	over
Axe	Achse	axis
B		
Balancer	in das Gleichgewicht bringen	to balance
Barres asymétriques	Stufenbarren	assymetric bars
Barre inférieure	niedriger tholm	low bar
Barre supérieure	hoher Holm	high bar
Bascule	Kippe	upstart, kip
Bascule allemand	Schwabenkippe	long underswing upstart
Bascule dorsale	Kippe rückings	reverse upstart, rear kip
Bascule du siège	Durchschub rücklings vorwärts	float (glide) squat through to rear support
Blavette	Bücke	pike position
Bond de grenouille	Häschenhüpfer	Bunny jump
Bond de lapin	Häschenhüpfer	bunny jump
Brachial	mit dem Arm	of the arm
C		
Cambré	gebogen, gewölbt	arched
Cercle	Kreis, Umschwung	circle, wrap
Cercle d'une jambe	Kreisspreizen	single leg circle
Chandelle	Kerze, Nackenstand	candlestand
Changement de jambe	Beinwechsel	switch leg
Changement des prises	Griffwechsel	grasp change
Chef d'équipe	Mannschaftsleiter	team leader
Chronomètre	Stoppuhr	stop-watch
Chronometreur	Stoppuhr Zeitnehmer	time-keeper
Chute	Sturz	fall
Ciseau	Schere	scissors
Code de pointage	Wertungsvorschriften	judging code
Combinaison	Kombination	combination
Complet	ganz	complete
Composition	Zusammenstellung	composition
Coordination	Koordination	coordination
Correction d'une faute	Verbessern eines Fehlers	correction of a fault
Coupé écarté	ausgrätschen in den Schwebehang übergrätschen, angrätschen	to straddle cut catch straddle over, straddle outside hands.
Courbette	Handstand abbücken	handstand snap down
Course	Laufen	running

Français	Allemand	Anglais
D		
Danse	Tanz	dance
Debout	stehend	standing
En Dedans	innen	inwards
Déduction	Abzug	deduction
Départ	Absprung	take off
Dépassement	Überschreitung	exceeding
Déplacement	Ortveränderung	changing place
Difficulté	Schwierigkeit	difficulty
Direction du mouvement	Bewegungsrichtung	direction of the movement
Direction du vol	Flugbahn	flight direction
Dislocation	Schleudern	dislocation
Dislocation en arrière	rückwärts schleudern	dislocate backwards
Drapeau	Fahne	flag
Durée	Zeitdauer	time limit
E		
Ecarter en arrière	übergrätschen rückwärts	back straddle
Ecarté latéral	Steitspagat	side splits
Ecart transversal	Querspagat	cross splits
Ecartement	mit Beinen offen	straddle
Echauffement	Aufwärmungsturnen	warming up exercices
Elan	Schwung, Anlauf	swing, run-up, shoot, cast
Eléments acrobatiques	akrobatische Elemente	acrobatic elements
Eléments d'équilibre	Gleichgewichts-Element	balance element
Elévation du corps	Flughöhe	lift of the body
En avant	vorwärts	forwards
En arrière	rückwärts	backwards
Enchaînement	Zusammenstellung	combination
Engin	Gerät	apparatus
Enrouler	rollen, Felgumschwung vorwärts	to roll, forward circle
Equerre écartée	Grätschschwebestütz	straddle «L» - support
Equerre transversale	Querverhalten	cross support
Equilibre	Gleichgewicht	balance
Equipe	Mannschaft	team
Essais	Versuch	attempt
Etablissement Steinemann	Steinemann-Stemme	Steinemann uprise
Exercice au sol	Bodenübung	floor exercise
Exercice imposé	Pflichtübung	compulsory exercise
Exercice libre	Kürübung	voluntary exercise
Exercice à volonté	Kürübung	voluntary exercise
Exigence	Anforderung	demand requirement
Expression	Ausdruck	expression
Extension	Stiechung	extension, stretched.
F		
Facial	Wende, vorlings	front vault, frontways
Faute	Fehler	fault
faute d'équilibre	Gleichgewichtsfehler	lack of balance
Flic-Flac	Flick-Flak	flick-flack, back handspring
Flic-Flac sans les mains	Temposalto	whip over
Flic-Flac sur une jambe	Flick-Flack auf einem Bein	one legged flick-flack
Flic-Flac sur en main	Flick-Flack auf einem Arm	flick-flack on one hand
Force d'inertie	Trägheitsmoment	inertia
Force	Kraft	force strength
Frapper	Schlagen	to beat

Français	Allemand	Anglais
G		
Gauche	links	left
Grand écart	Spagat	splits
Gymnastique artistique	Kunstturnen	artistic gymnastics
Gymnastique aux engins	Geräteturnen	apparatus gymnastics
Gymnastique moderne	moderne Gymnastik	modern gymnastics
I		
Imposé	Pflicht-	set, compulsory
Impulsion	Abdruck	push-off
Incliner	neigen	to incline
Inertie	Trägheit	inertia
Inférieure	neidrig	low
Inverser	ins Gegenteil kehren	to reverse
J		
Jambe	Bein	leg
Juge	hinzufügen	judge
Juge arbitre	Oberkampfrichter	head judge
Juge de ligne	Linienrichter	line judge
Jugement	Bewertung	evaluation
L		
Lâcher	loslassen	to release
Lignes	Linien	lines
Liste des déductions	Abzuqtabelle	list of deductions
M		
Magnésie	Magnesia	chalk, magnesia
Maillot	Turnkleidung	uniform
Manille	Handleder	handguard
Maintenir	halten	to hold position
Marcher	gehen	to walk
Meilleur	am besten	best
Moniteur	Trainer	coach
Monitrice	Trainerin	coach
Morphologie	körperliche Möglichkeiten	morphology
Mouvement	Bewegung	movement
Moyenne	mittlere	medium
Musique	Musik	music
N		
Niveau	Niveau	level
Non-valable	ungültig	not valid
Note de base	Basisnote	base mark
Note moyenne	Mittnote	average mark
Notes	Noten	marks, scores

Français	Allemand	Anglais
O		
Orientation	Bewegungsrichtung	direction
Original	originell	original
Originalitée	Originalität	originality
P		
Parties de force	Kraftelemente	strength elements
Pas	Schritt	step
Pas courru	Laufschritte	running steps
Pas d'appel	Absprungschritt	Hurdle
Pas d'élan	Anlaufschritt	running steps
Passant le poids du corps	Gewichtverlegen	change of weight
Pénalisation	Punktabzug	deduction
Phase du vol	Flugphase	flight-phase
Pied	Fuss	foot
Pivot	Drehung	pivot
Planche	Standwaage	arabesque
Pointage	Wertung	evaluation, scoring
Position	Stellung	position
Poutre	Schwebebalken	beam
Praticable	Bodenfläche	floor area
Préparatoire	einleitend	preparatory
Prise	Griff	grip
Prise croisée	Kreuzgriff	mixed gripp
Prise cubitable	Ellgriff	«L» - grip, Eagle grip
Prise dorsale	Ristgriff	ordinary grip
Prise manuelle	Griff	hand grasp
Prise mixte	Zwiegriff	mixed grip
Prise normale	Schulterbreiter Griff	grasp, arms shoulder width
Prise palmaire	Kammgriff	undergrasp
Prise radiale	Speichgriff	outside grasp
Progression	Fortschreitung	progression
Progression du mouvement	Bewegungsfluss	flow of the movement
R		
Rattrapé cubital	wiedergreifen in Ellhang	dislocate catch, Eagle catch
Recommencer	Wiederholen	to repeat
Redresser	aufrichten	to straighten up
Renversement	Überschlag, Bogen	walk-over
Répulsion	Abdruck	push-off
Rondade	Handstand Radwende	round-off, arab-spring
Roue	Rad	cartwheel
Roue arabe	Araberrad	arab wheel, tinsica
Roue arabe sautée	Hechtaraberrad	dive tinsica, dive arab-wheel
Roue latérale sautée	Hechtrad seitwärts	dive cartwheel
Roulade	Rolle	Roll
Roulade en arrière à	Rolle rückwärtszum	backward role to handstand
S		
Saccadée	kurz abgebrochen	jerky
Salto	Salto, Luftrolle	salto, somersault
Salto avec retard	verzögert Salto, Liftrolle	delayed somersault
Salto Auerbach	Auerbach Salto	gainer
Salto avant	Salto vorwärts	

Français	Allemand	Anglais
S		
Saccadée	kurz abgebrochen	jerky
Salto	Salto, Luftrolle	salto, somersault
Salto avec retard	verzögert Salto, Luftrolle	delayed somersault, flying somersault
Salto Auerbach	Auerbach Salto	gainer
Salto avant	Salto vorwärts	forward somersault
Salto carpé	Salto gebückt	piked somersault
Salto double	Doppelsalto	double somersault
Salto en arrière	Salto rückwärts	back somersault
Salto groupé	Salto gehockt	tucked somersault
Salto tendu	Salto gestreckt	lay-out somersault, stretched somersault, hollow back somersault.
Saut	Sprung	jump, leap, vault
Saut carpé	Ristsprung	pike jump
Saut cambré	Sprung mit Überstreckung des Körpers	arched jump
Saut de blavette	Bücke	stoop
Saut de brochet	Hecht	hecht vault
Saut de cheval	Pferdsprung	horse vault
Saut de mains	Handstandüberschlag	handspring
Saut de tête	Kopfkippe	headspring
Saut pivot	Drehsprung	turning leap
Série	Serie	series
Séries composées	zusammengesetzte Serie	compound series
Sol Reuther	Spiethboden	Reuther floor
Sortie	Abgang	dismount
Sortie en blavette	Flugbücke	stoop vault
Sortie facial	Wende	front vault off
Souplesse	Geschmeidigkeit	flexibility
Supination	auf dem Rücken liegend	supine
Sursaut	Hüpfer	hop
Suspension	Hang	hang
T		
Tapis	Turnmatte	mat
Technique	Technik	technique
Tenue de corps	Körperhaltung	body position
Tour d'appui	Felgumschwung	hip circle
Tour d'appui bascule dorsale	Kippumschwung rücklings	free hip circle rearways
Tour d'appui pied-main écarté	Grätschumschwung	straddled sole circle
Tour Diamidov	Diamidov Drehung	Diamidov turn
Trajectoire	Flugbahn	trajectory
Tremplin	Sprungbrett	springboard
Tremplin Reuther	Reuther-Brett	Reuther Board
Trop tard	zuspät	too late
Trop tôt	zufrüh	too early, soon
V		
Valeur	Wert	value
Valeur technique	technischer Wert	technical value
Valse	Dreitrittgehen, Walzer	waltz
Vérification	Überprüfung	verification
Vertical	senkrecht	vertical
A Volanté	Kür	optional, voluntary
Vrille	Schraube, Drehung	full twisting
W-X-Y-Z		
Yamashita	Bücküberschlag, Yamashita	Yamashita
Zones d'appui	griffzonen	support zones

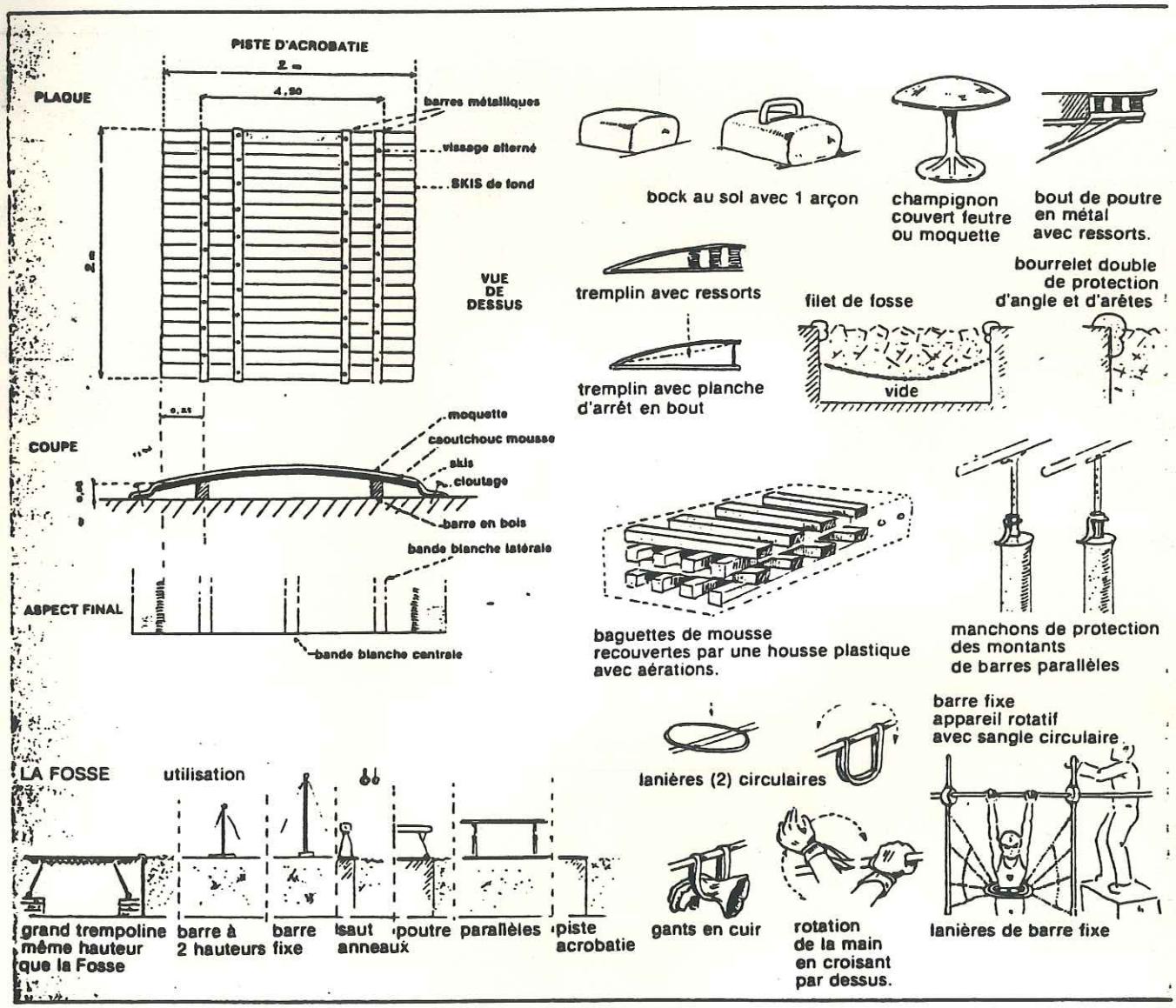
SPECIAL U.R.S.S.

ASPECT MATERIEL DE LA PRATIQUE GYMNIQUE.

La gymnastique, en URSS se pratique, nous l'avons dit dans des salles SPECIALISEES. Celles-ci sont particulièrement bien adaptées à la pratique gymnique de haut niveau.

Pas de sophistication des installations mais du matériel adapté et rentable.

- matériel et engins aux normes internationales.
- matériel de sécurité présent à tous les niveaux.
- fosses d'acrobaties omniprésentes avec implantations des agrès par le dessus.
- "trucs" techniques et pédagogiques pour l'apprentissage en conditions facilitées.



EXERCICIS A MANS LLIURES(TERRA)

A. CARACTERISTIQUES DELS EXERCICIS

Consisteixen en diverses combinacions de moviments del cos i les seves parts enllaçades per formar una composició, un tot armònic.

La participació en el moviment de totes les parts del cos, la alternancia de posibilitats de posicions amb i sense apoio determinen una gran diversitat d'elements i permeten crear noves formes de moviment i noves combinacions. Tot això dins un recuadre de 12x12m. que cal fer-ne un bon aprofitament amb la combinació de tots els exercicis; i limitat per un temps, 50-70seg., per efectuar un encadenament complet.

Els exercicis a mans lliures són un medi molt valiós en la preparació físico tècnica del gimnaste. Ensenyen a estimar exactament els moviments, desarrollen la "plasticitat" i expresivitat, especialemnt quan s'ejecuten amb acompnyament musical. La diversa naturalesa, rapidesa i lentitud dels moviments, així com la realtiva gran duració sotmeten al organisme a una carga específica de resistència. Les valioses cualitats físiques, així com els hàbits(acrobàtics, sobretot), que s'adquireixen durant l'ejecució dels exercicis a terra es deixen sentir positivament en l'asimilació de totes les proves gimnàstiques.

Un exercici complet és aquell que cuida els enllaços posant-hi elements giomnàstics bàsics, segueix un ritme, una cadència; i a més s'hi afegeixen elements i/o combinacions originals.

Els exercicis a mans lliures es podedn dividir en:

-Exercicis d'equilibri estàtic i dinàmic.
-Exercicis d'acrobàcia(fase aerea).

De les combinacions i enllaços d'aquests dos tipus d'exercicis surgeixen les possibilitats de composició en aquesta prova.

B. EXERCICIS D'INICIACIO

Es presenta una mostre d'exercicis per l'iniciació al terra que dividim en:

-Exercicics de moviments parcials: segmentaris.
-Exercicis de flexibilitat i equilibri.
-Exercicis de salt.
-Exercicis d'apoio.
-Exercicis d'acrobàcia.
-Exercicis combinats.
(són importants en totes les proves però només els citaré aquí pr no extendrem)

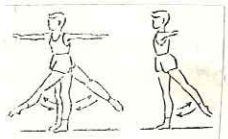
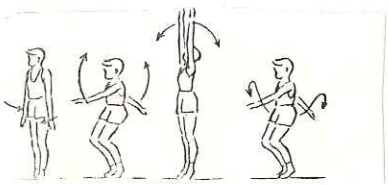
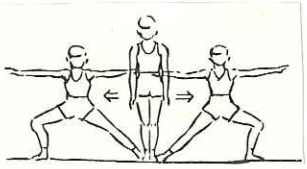
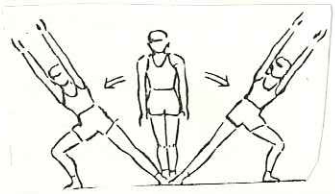
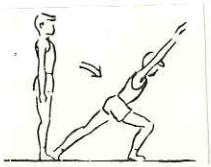
Aquesta divisió, al igual que la de les altres proves, ha estat realitzada desde una prespectiva d'ensenyança dels elements tècnics bàsics per arribar a la alta competició.

B.1. Exercicis de moviments parcials

Moviments de braços i cames:
-Abducció-Adducció.
-Antepulsió-retropulsió; anteversió-retroversió.
-Rotació interna-externa.
-Flexió-extensió.
-Circulars.

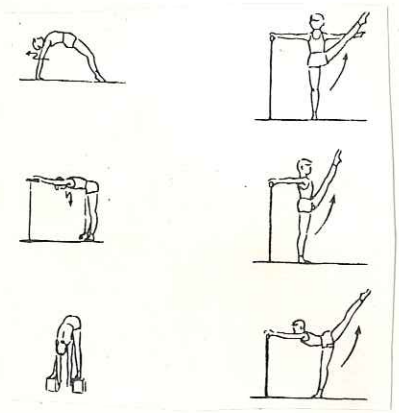
Es poden fer: -Braços i/o cames flexionats i/o estirats.
-Varaint velocitats d'ejecució.
-Fent parades entre ells.
-Amb moviments de tronc.
-Amb fase aèrea.
-Copmbinacions.

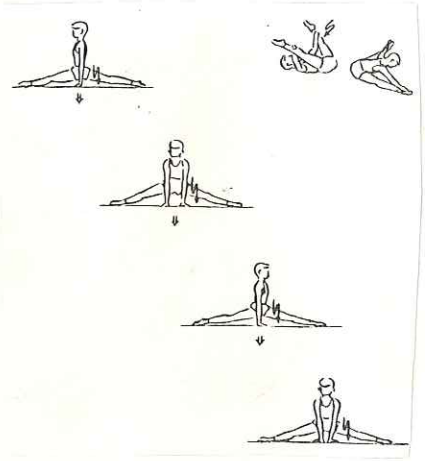
Un apratat important en la realització de tots els exercicis en gimnàstica esportiva, degut a la seva naturalesa, és el buscar en la seva ejecució sempre una preció en el moviment. Això pot venir ajudat per exemple: quan séstira un braç cal arribar a un adetrminada alçada, cal tocar un determinat lloc; el mateix amb els ulls tancats, i sempre havent-hi una retro-informació.

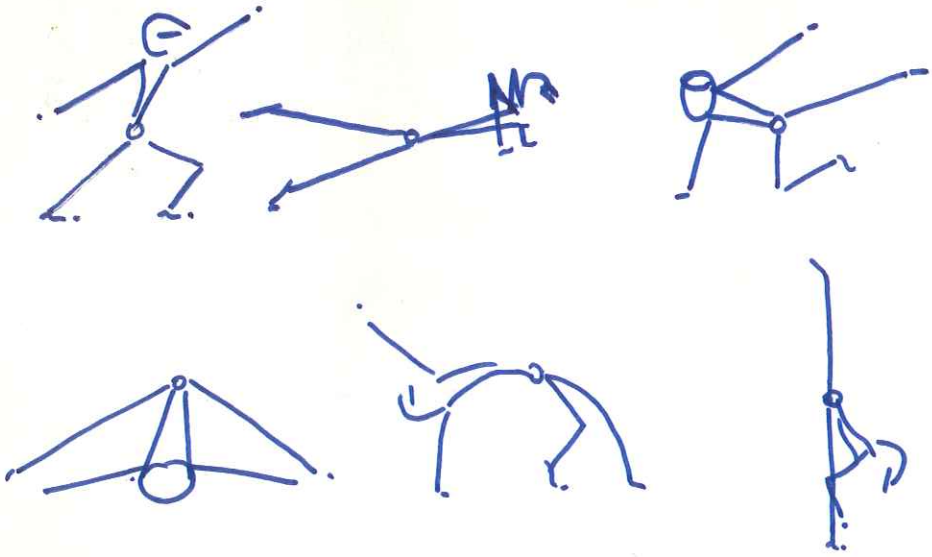







B.2. Exercicis de flexibilitat i equilibri

-Fondo frontal i lateral.
-Fondo amb apoio de mans al terra.
-Pont facial i dorsal.
-Pont(imp. millora a nivell de cintura escapular i no lumbar).
-Element de X.
-Espágat frontal i lateral.
-Sapo.
-Angel, balança o planxa frontal i lateral.
-Exercicis de flexibilitat d'espatlla.
-Equilibri dinàmic.

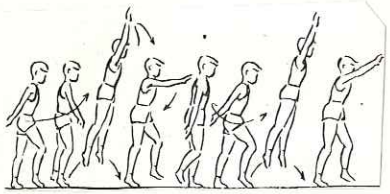


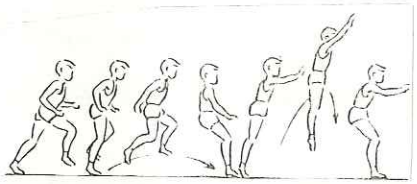


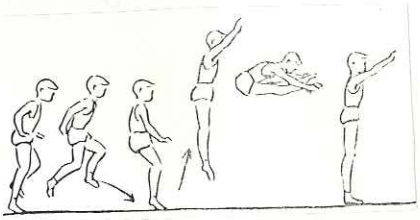


B.3. Exercicis de salt

-Cursa entresaltada amb impuls simultanis o alternatius.
-Cursa apoio i salt.
-Salts de costat.
-Salts amb gir eix longitudinal.
-Salt i flexiò de cames.
-Salt i obrir cames.
-Salt i carpa.
-Salt i espagat.
-Salt i voltejos de braços.
-Enllaçar diferents salts.

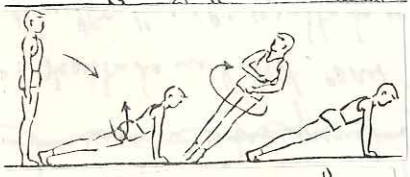


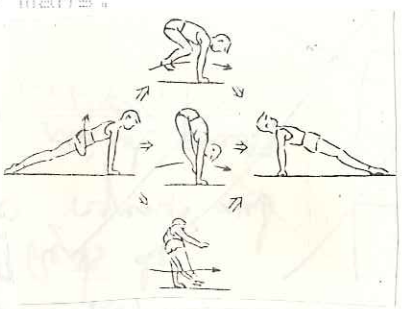


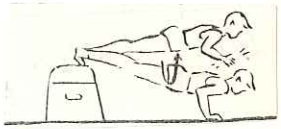


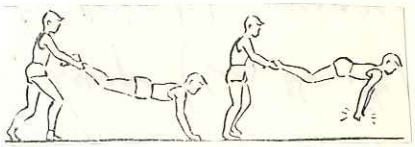
B.4. Exercicis d'apoio.

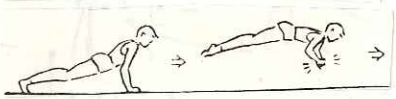
-Molins d'una cama.
-Passar d'apoio facial a dorsal amb diferents accions de cames.
-Desde apoio facial o dorsal impuls i vol per fer diferents accions de braços i girs.
-Apoio en escuadre i V sobre cul i mans.
-"Salt del conill".
-Vertical de cap i de mans.

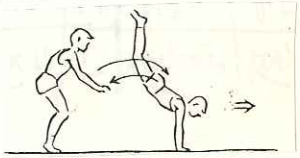


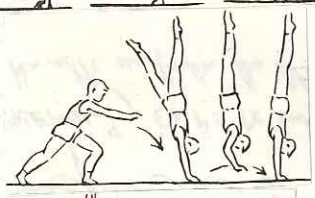


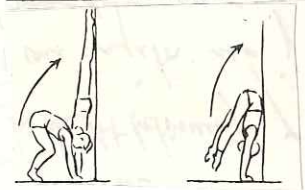


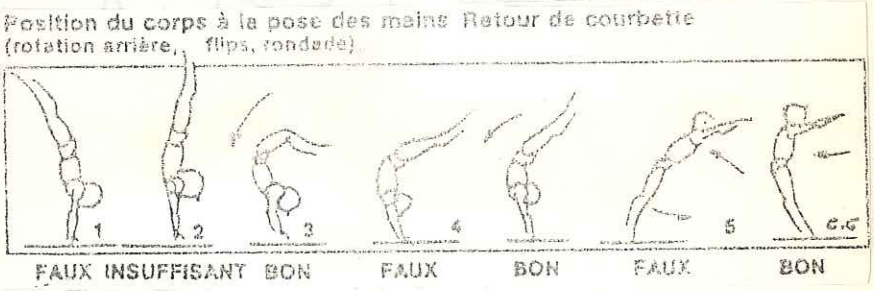


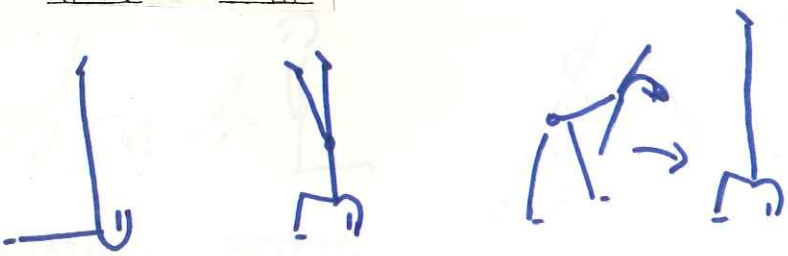






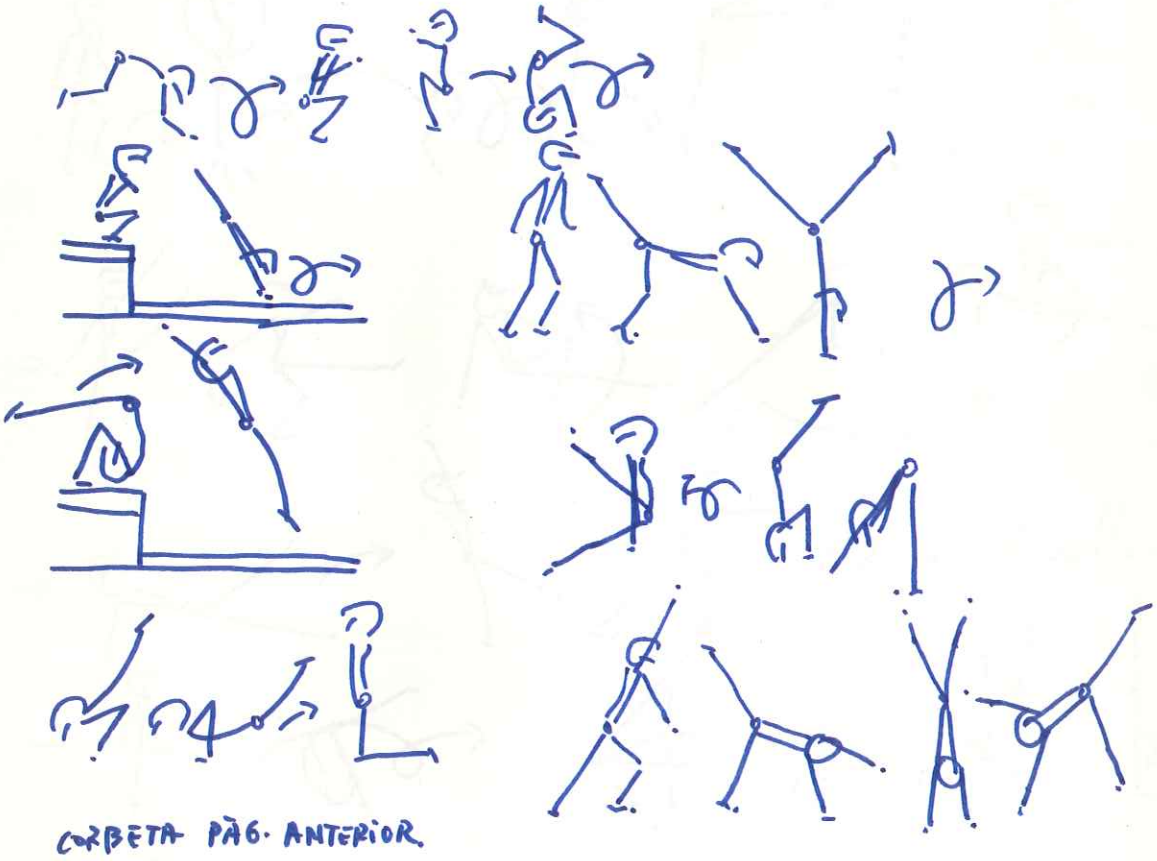






B.5. Exercicis d'acrobàcia

-Voltereta endavant i endarrera seguides; posicions més i menys agrupades.
-Voltereta endavant planxada cames exteses.
-Vertical i votereta per vertical cames obertes i voltereta.
-Voltereta endavant elevació cames esteses.
-Rodes i redes saltades.
-Inici pasloma de nuca.
-Corbeta.
-Enllaços.Ex:voltereta endavant+vertical volterata endavant cames obertes+voltereta saltada+corbeta+ voltereta endarrera cames obertes i rectes+ paloma de cap+ roda + roda saltada.



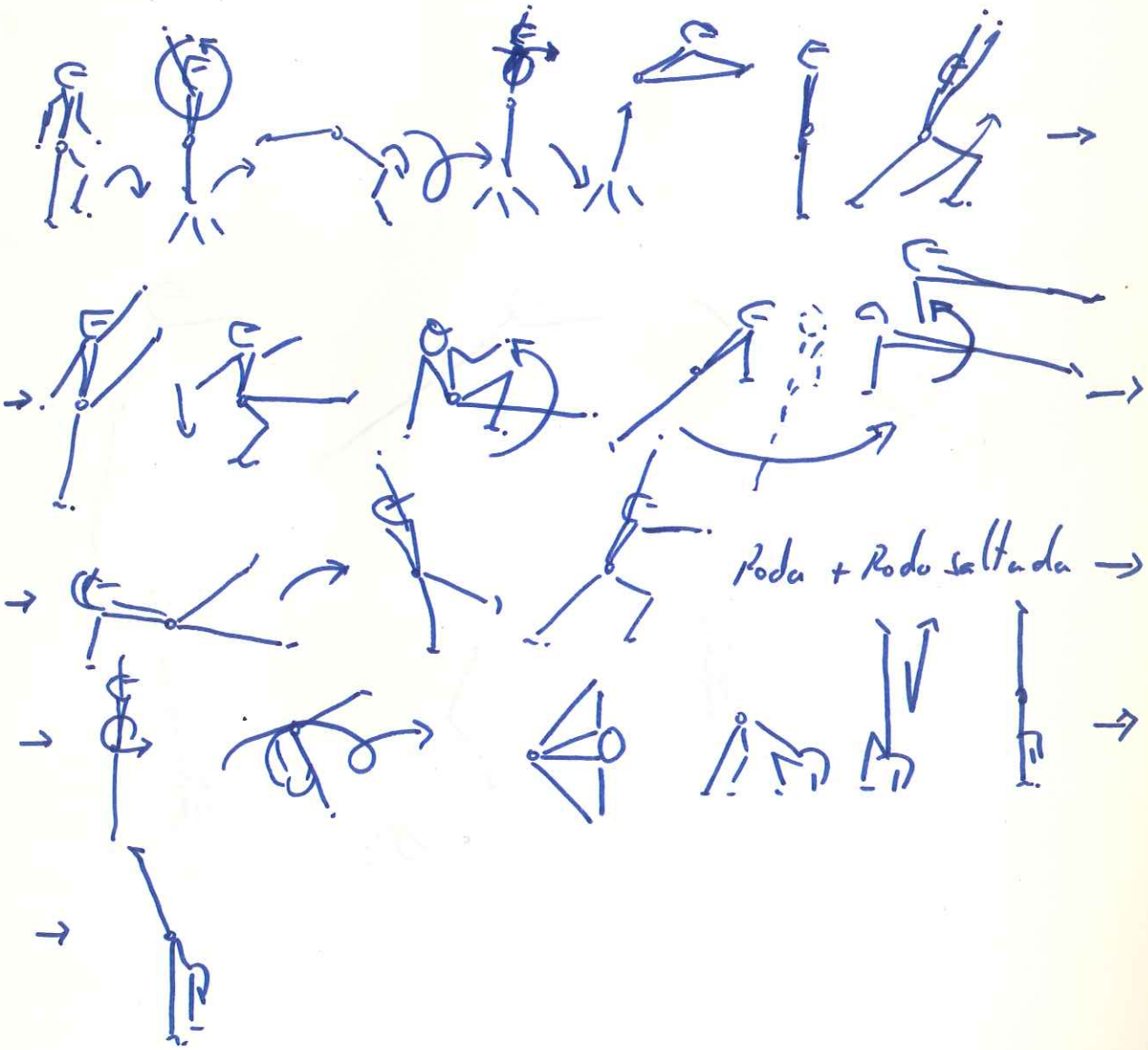
CORBETA PÀG. ANTERIOR

B.6. Exercicis combinats

Es vol fer notar la importància de combinar exercicis de diferents característiques ja desde les primeres fases de l'aprenetatge, evidentment sempre d'acord amb el nivell tècnic del gimnaste.

Combinar exercicis de diferents grups suposa pel gimnaste una exztraordinària riquesa a nivell coordinatiu que facilitarà l'ejecució del exercicis de major dificultat.

Un exemple pot ser:



C. EXERCICIS FONAMENTALS

D=definició.
CI=característiques importants.
M=metodologia.
    ep=elements previs
    me=metodologia específica
V=variants.

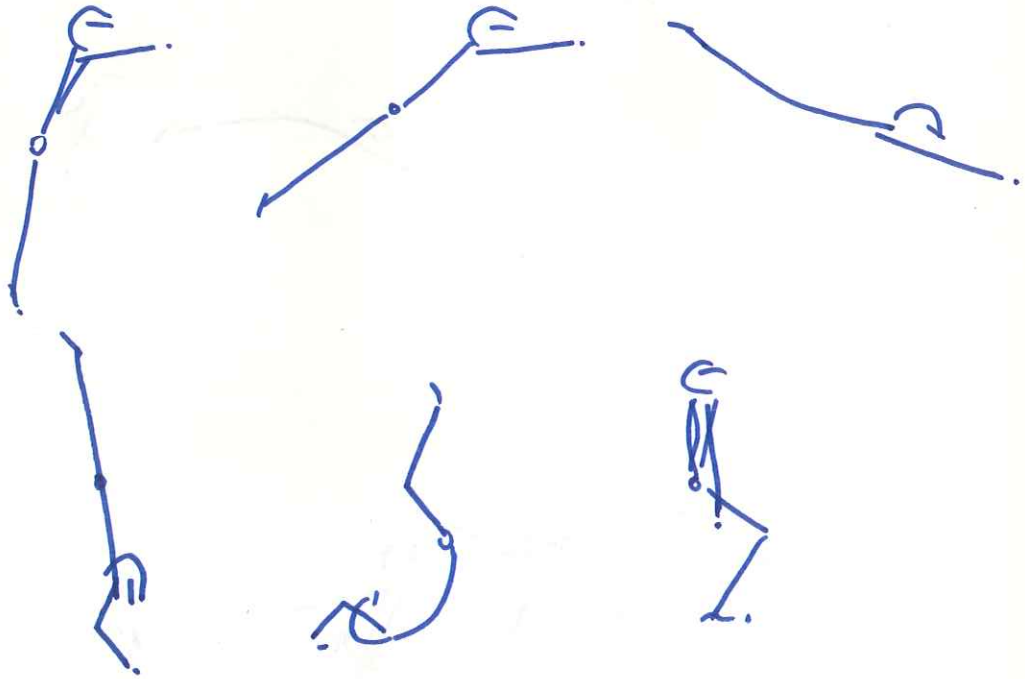
C.1. Exercicis d'acrobàcia

(la numeració dels exercicics no obeix a cap progressió estudiada, no més és oper seguir un ordre en la presentació dels exercicis)

1.Voltereta endavant saltada

D

Salt de l'angel per arribar al terra amb apoio de mans per fer un gir en l'eix transversal cap endavant.



CI

-Cos ben estirat i mirada al front.
-S'arriba al terra practicament en vertical.
-Quan contacte mans al terra: flexió de braços i cos es manté força estirat per relantir velocitat de gir. Progresivament es flexiona peró conservant impuls per rodar

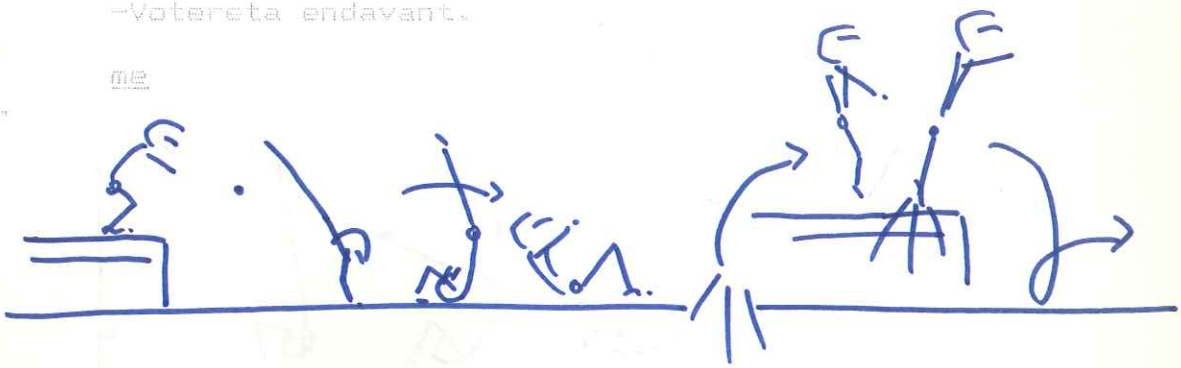
M

ep

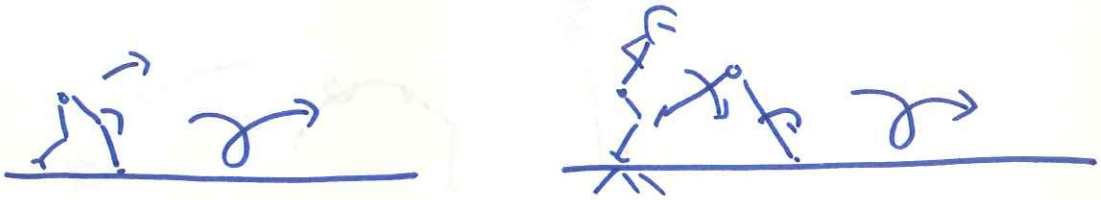
-Voteretа endavant.

me

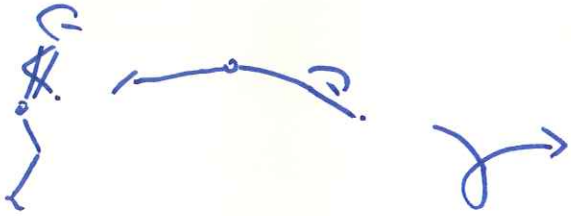
1.



2.

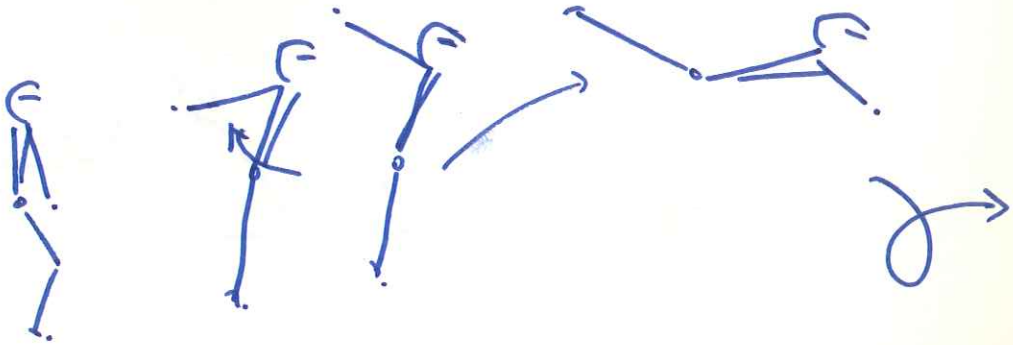


3.



V

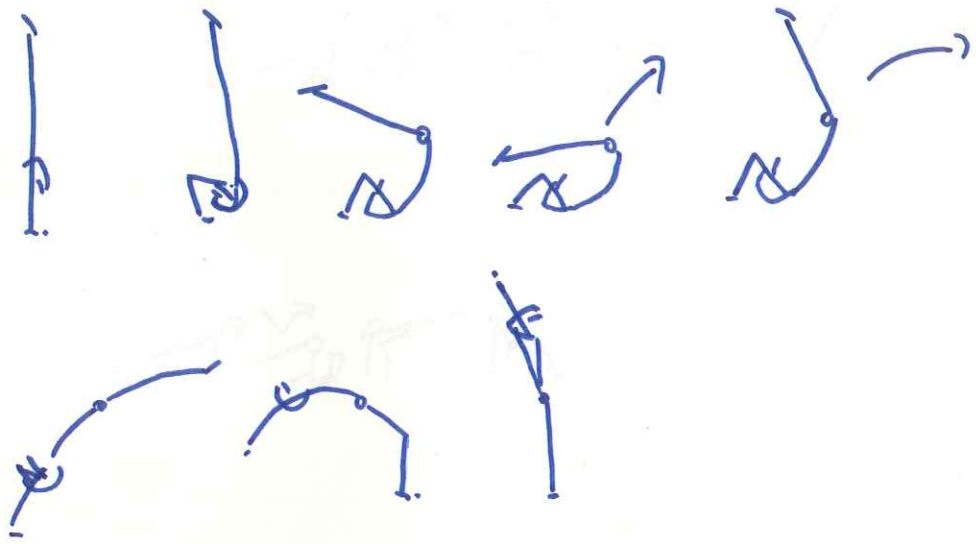
-Braços fant un impuls fort endarrera en l'angel. Farà que l'espatlla puji més i paràbola més alta. Moment d'apoio de mans serà més dificil.



2. Bascula de nuca

D

Desde vertical baixo al apoio de nuca i a través d'un moviment de ballesta de tot el cos amb impulsió de braços volo(fase aerea) per arribar de peus al terra.



CI

-Coordinar impuls de cames i tronc amb impulsió de braços.

-No avançar masa el c.g. al baixar.

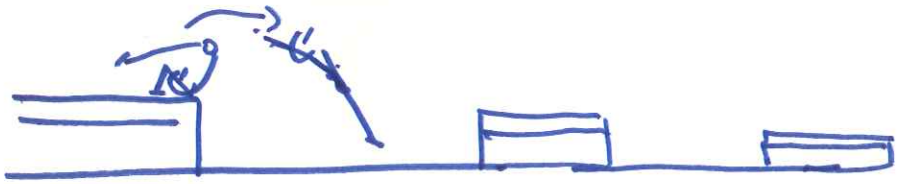
M

ep

-Vertical voltereta cames estirades amb rañenti.

me

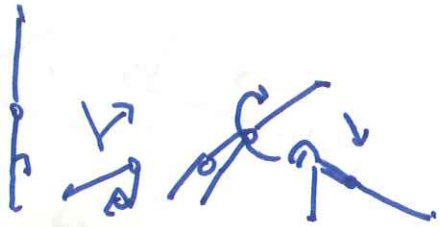
1.



2. Desde vertical i atenció a les ajudes.

V

1. Fase de vol amb mig gir per arribar a apoio facial.

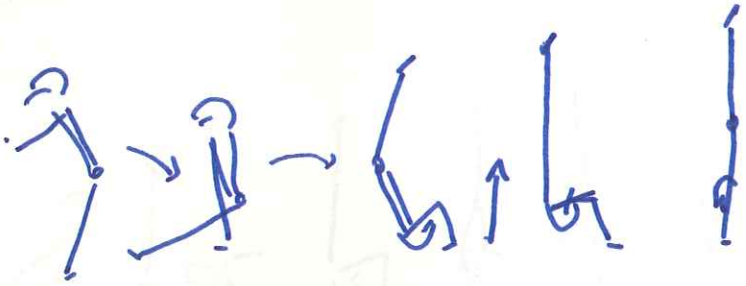


2. Es roda endavant sobre una espatlla i impuls per arribar a apoio facial.

3. Quinta

D

Volteix endarrera desde dret per impulsar de braços i arribar a la vertical de mans.



CI

-Acció de braços ha de ser abans de que c.g. passi de la vertical del apoio.

M

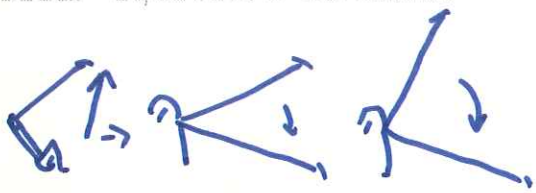
EB

-Voltereta endarrera.

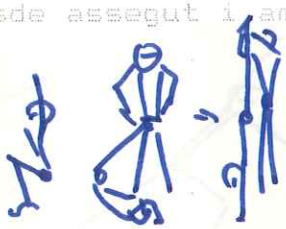
-Equilibri dinàmic.

me

1.Buscar equilibri dinàmic.



2. Desde assegut i amb ajuda.

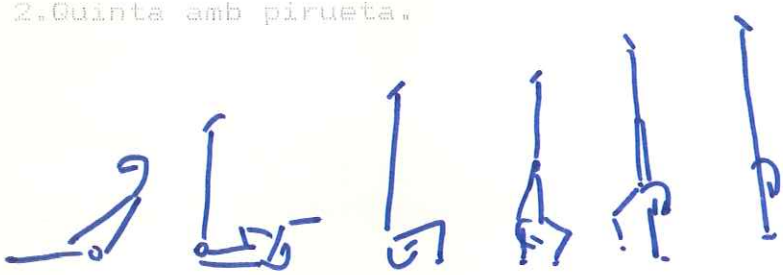


3. Sol.

V

1.

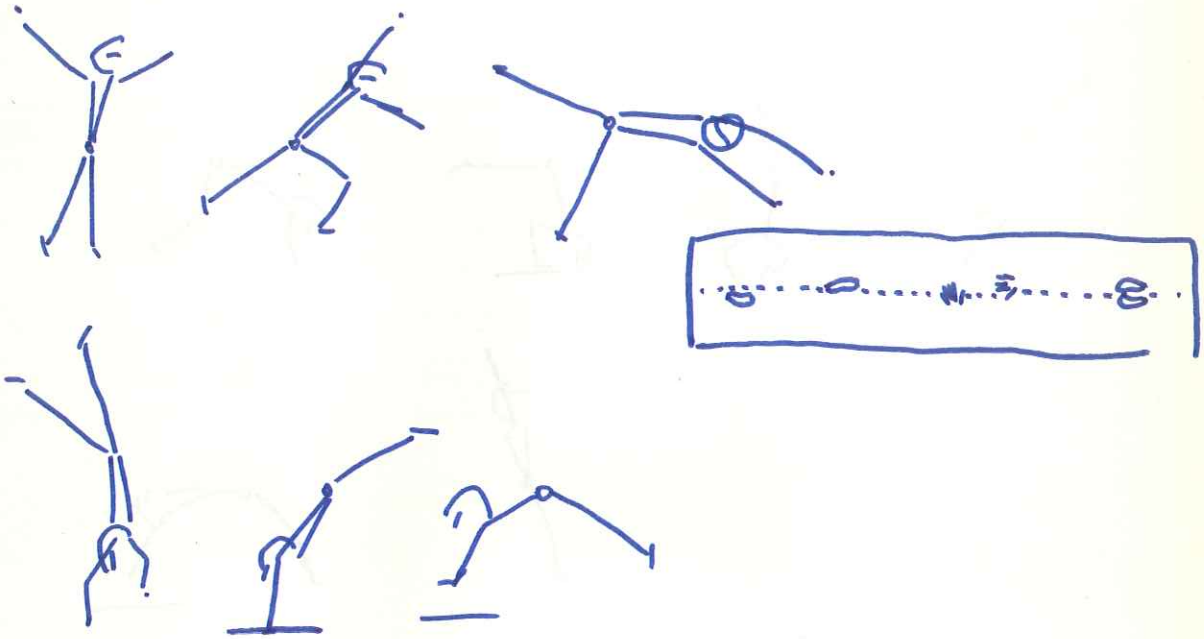
2.Quinta amb pirueta.



4. Rad o rondada

D

A partir de carrera i avantsalt vertical alta amb una ma fent mig gir a l'eix longitudinal per apoiar la segona ma i acabar amb una corbeta.



CI

-Carregar be el pes sobre el primer braç d'apoio per facilitar la rotació del cos i bona colocació de la segona came.

M

ep

-Roda saltada.

-Corbeta.

me

1.Vertical, mig gir i baixar cames juntes i posar-se dret.

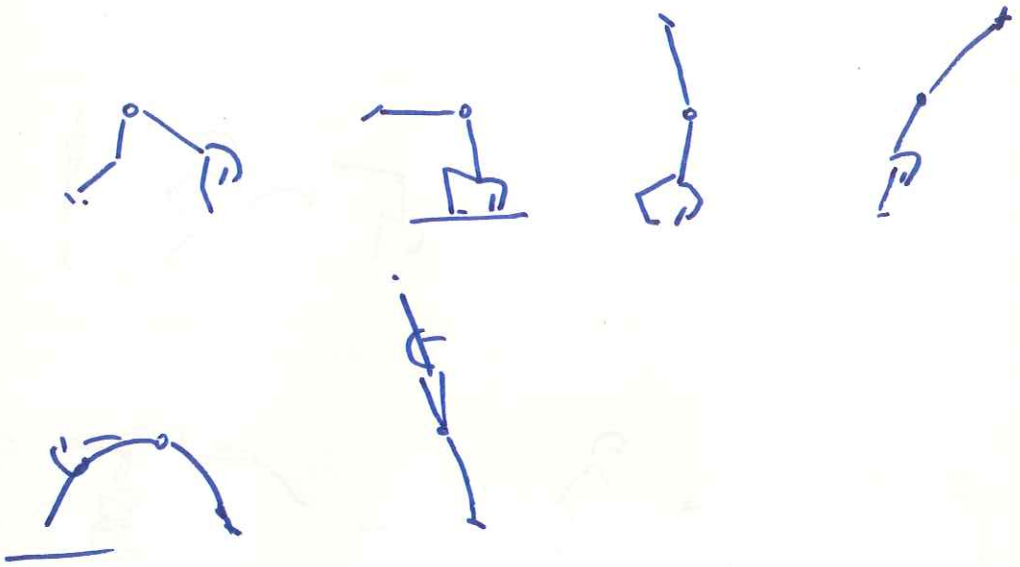
2. Rondada sencera sense carrera.Apoiant cada cop més ràpid la segona ma.

3.Rondada amb avantsalt i progresivament amb carrera. No abusar de carrera.

5. Kopfkippe(paloma de cap o bascula de cap)

D

Gir endavant sencer en l'eix transversal del cos pasant per un apoio de mans i cap succesiu amb cos flexionat a partir del cual hi ha una extensió del cos i repulsió de braços per pasar per un pont en fase aerea i remontant sobre cames per quedar dret.

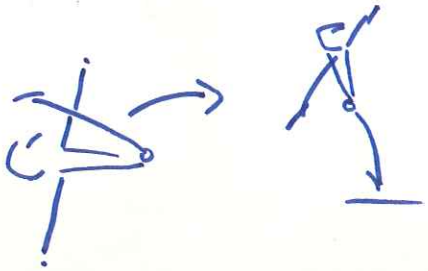


CI

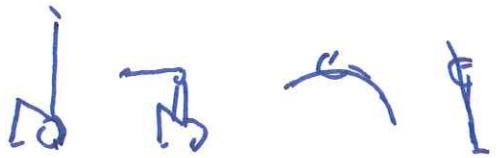
-C.g. no ha d'estar gaire allunyat de l'apoio en moment de la repulsió ben coordinada.
-Mantenir el cap flexionat endarrera fins el final.

M

ep
-Equilibri dinàmic.
-Voltereta.
-Pont.
me
1.Desde supino braços en creu i came sobre el tronc, impuls de cames per arribar dret amb dues ajudes(hombro-braç).



2. Desde vertical de cap doblar i impuls de cames + repulsió de braços per arribar en posició de pont i remontar. Dues ajudes: hombro i zona lumbar.



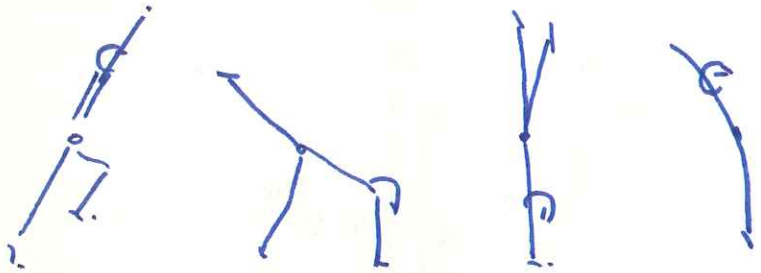
3.Desde dret fer la primera part insistint en arribar amb el cos força doblat i cames esteses.

4.Completa amb ajudes. Primer es pot fer que l'apoio estigui una mica elevat del terra.

6.Paloma

D

A psrtir de carrera i avantsalt s'inverteix el cos arribant a vertical de mans i repulsalt contra el terra per seguir el gir cap endavant amb fase aerea i arribar dret al terra.



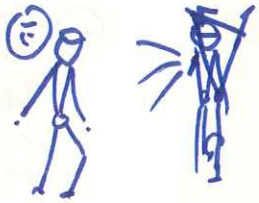
CI
-Entrada ben feta per bona continuació. Avançar hombros perjudica l'acabament.
-Pasar per la vertical amb cos ben recte per bona repulsió.
-La segona came ha de fer una acció ràpida.

M

ED
-Vertical mans.
-Pont i remontada sobre cames.

ME
1. Vertical a picar fort al quitamiedos amb la segona came.

2. Idem que 1. però es pica al braç de l'entrenador intentant que sia en fase aerea(bona repulsió).
Si es veu que va bé, l'entrenador el pot fer continuar.



3.Paloma sencera amb dues ajudes i poca carrera.

V
1. Paloma arribant amb una came.Cames s'han de mantenir ben estirades.
2. Tigre o flic-flac endavant(dues fases aereas).Es pot arribar al terra amb dues cames juntes o una darrera altre.

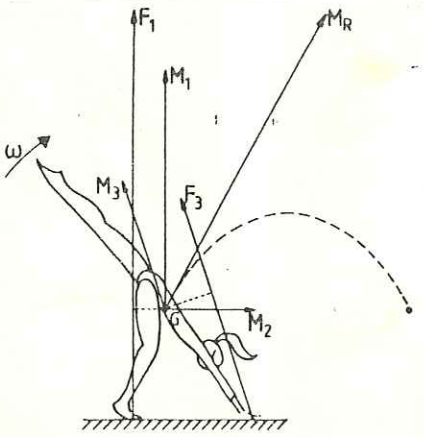
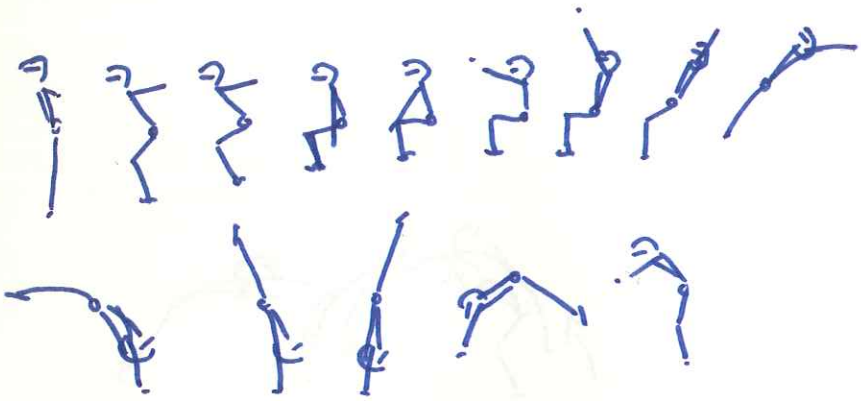


Figure 47 Analysis of handspring take-off

7. Flic-flac

D

Es un salt cap endarrera amb una primera fase de vol per pasar per apoio invertit a una segona fase de vol a caure dret.



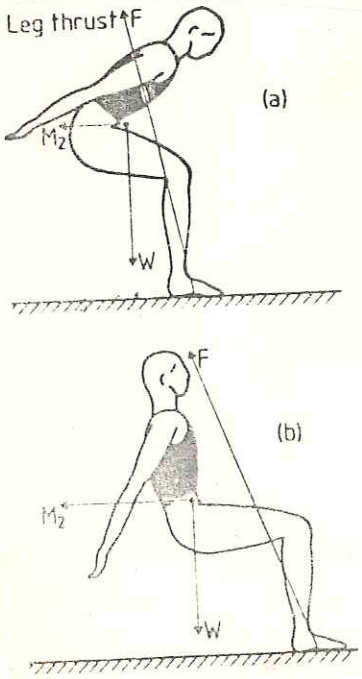


Figure 28 Flic-flac analysis

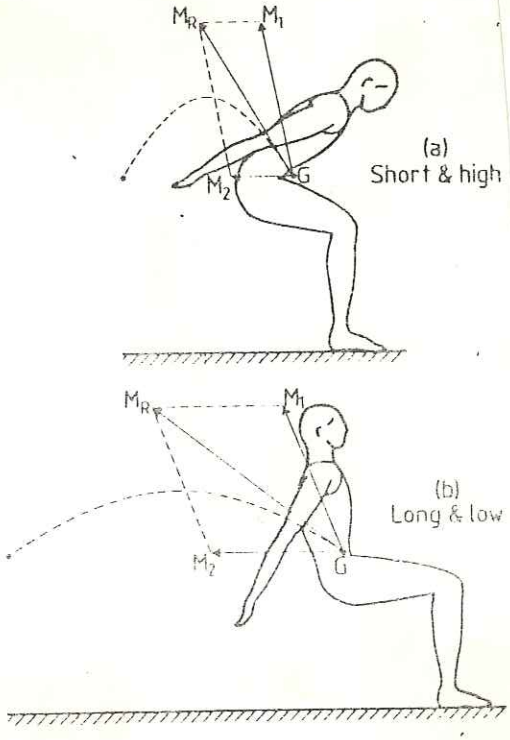


Figure 29 Flic-flac momentum diagram

CI
-Forta impulsió de cames.
-Braços ajudaran a facilitar la extensió del cos.

M

ep
-Pont.
-Corbeta.

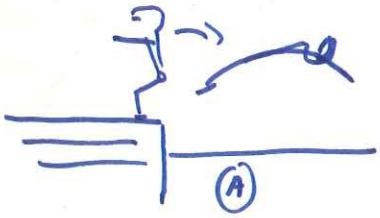
me

1. Flexionat de cames i braços a dalt un company el fa girar sobre la seva esquena posant-li les mans al terra per acabar sol la segona part del flic-flac.

2.Desde flexionat braços a dalt: salt amunt i salt un xic endarrera a caure dret. Idem desde dret.
3. Desde flexcionat braços a dalt(i despres desde dret) salt amunt i un xic endarrera.Ajuda controla per hombros.

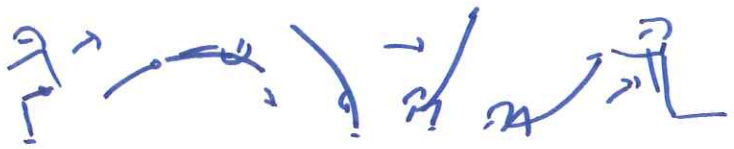
Es molt important fer aquest exercici amb braços enlaire per 3 raons: -Cal fer més força de cames agafant aquosta idea tant important.
-Si es tiren els braçoa desde baix hi ha tendència a portar-los cap a un costat.
-En les combinacions es ve amb els braços a davant o enlaire.

4. Realització del flic-flac amb ajudes i desde una superficie un xic més elevada. Despres desde el terra i poc a poc sol.



V

1. Flic-flac desde vertical.
2.Flic flac desde rondada.
3. No fer segona fase de vol i flexcionar de braços per rodar sobre la part ventral del cos fins de genolls.

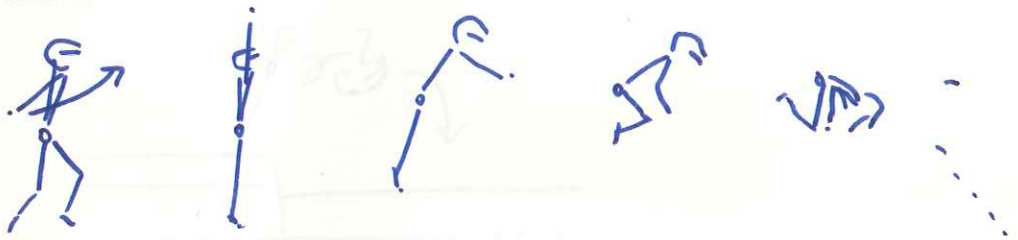


8. Mortal endavant

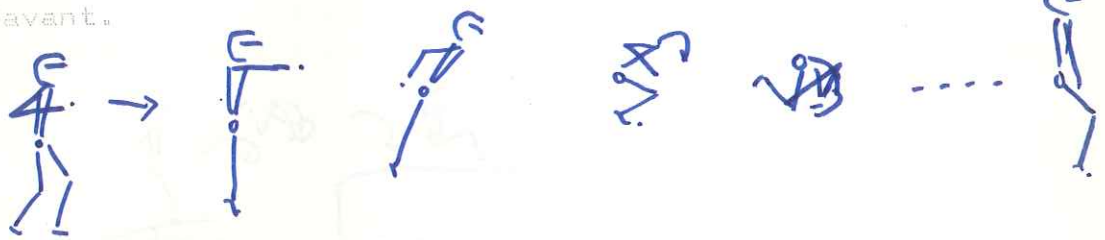
D

ES un salt amb un gir sencer a l'aire en l'eix transversal del cos per caure altre cop dret.
Podem distingir tres posicions de braços.

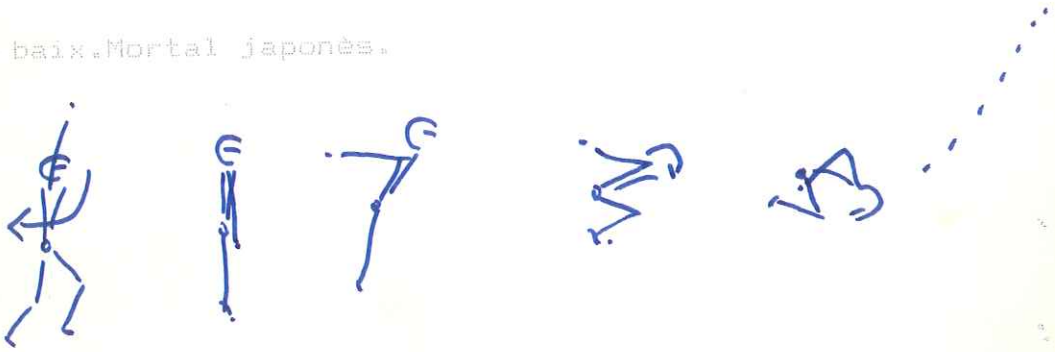
-Amunt.



-Davant.



-A baix.Mortal japonès.



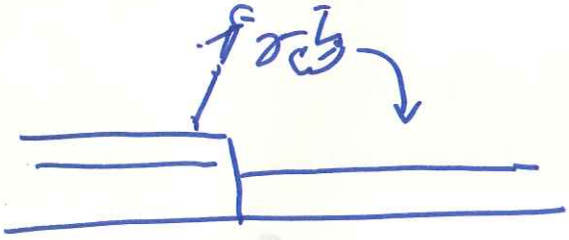
CI
-Els hombros van a buscar els genolls i no al revés.
-Mantenir-se ben encongit i no desplegar masa d'hora.
-Cal saltar alt.

M

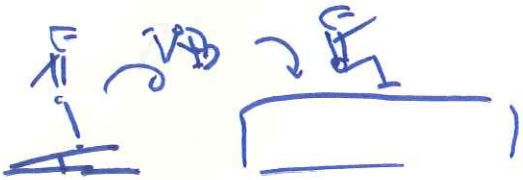
ep
-Peix o voltereta endavant saltada.

me
1. Voltereta sobre una colchoneta sense apoio de braços, i progresivament aumentar l'alçada fins que arribin a caure drets.

2. Desde una superficie més elvada fer el mortral amb ajude a caure en una colchoneta.



3. Mortal desde el minitranpolín a caure a una superficie més elevada.Per obligar a saltar alt.



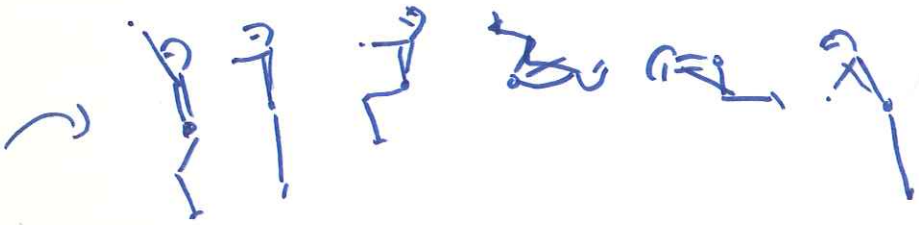
4. Mortal al terra amb ajuda que va despareixent.

V
1. Mortal carpat.
2. Mortal carpat a caure amb una came per enllaçar amb paloma.
3.Mortal planxat.
4. Mortal carpat amb cames obertes.
5. Mortal palnxat amb cames obertes.
6. Doble i triple mortal.
(amb paloma, rad, flic-flac, etc. previs al mortal)

9. Mortal endarrera

D

Salt amb un gir sencer cap endarrera a l'aire en l'eix transversal del cos per caure dret.



CI

-Parell de forces importants són el genolls que pujen ràpid cap el pit i cap que es flexiuona cap endarrera.
-Aconsellable agafar cames per la tendència a obrir cos degut a flexió de cap.

M

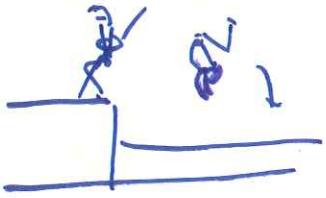
ep

-Flic-flac, encara que pot ser més dificil la realització d'aquest que no del mortal endarrera.

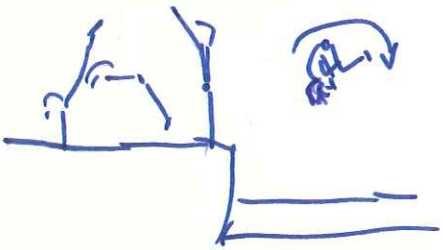
me

1. Salt amunt a portar genolls al pit i despré34s cap endarrera també, ajudat per un company.

2. Mortal amb el cinturó desde una superficie més elevada, després desde el terra.



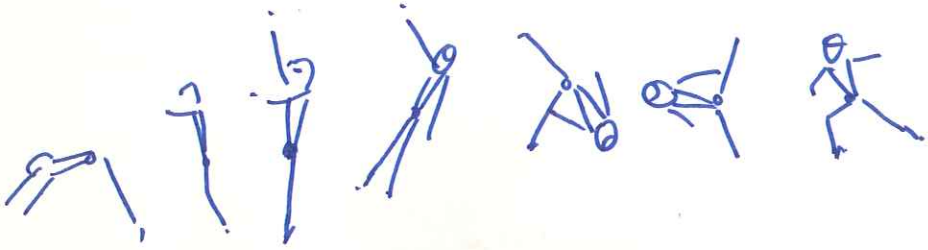
3. Mortal amb cinturó amb corbeta previa; després sense cinturó.



V
1. Desde parat.
2. DEsprés de flic-flac,rad,etc.
3. Mortal carpat endarrera cames juntes i obertes.
4. Mortal planxat endarrera cames juntes i estirades.
5. Doble i triple mortal endarrera.

10. Mortal lateral

D
Salt al aire per fer un gir lateral(eix anteroposterior) sencer i caure dret.Hi ha una obertura de cames i el cos està lleugerament carpat.



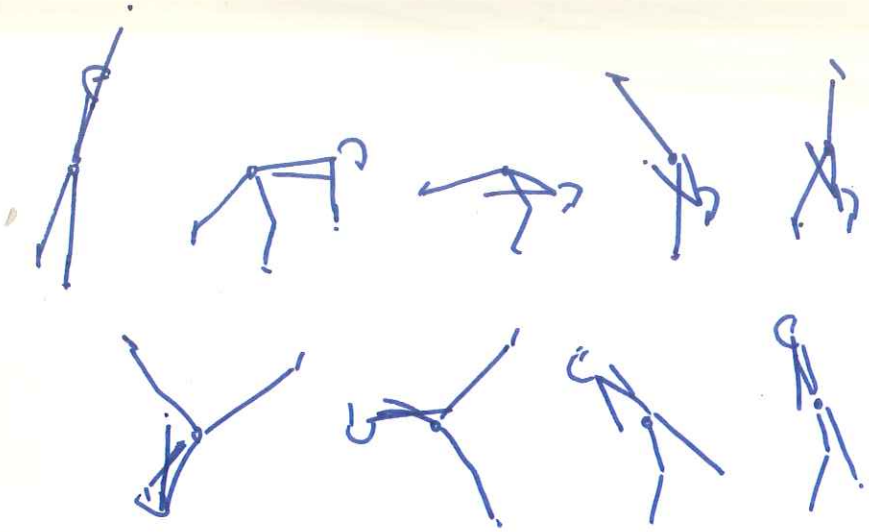
CI
-Agafar alçada i no anar estirat de cos.

M
ep
-Mortal endarrera.
me
1. Afegir-li al mortal endarrera un cuart de gir i la variació d'estirar cames i obrir-les.

V
1. Mortal lateral amb cames encongides.
2. Doble mortal lateral amb cames encongides.

11. Paloma sense mans

D
Salt desde un apoio per girar en l'eix transversal cap endavant amb cos extengut i cames obertes per arribar a terra amb un apoioi i cos un xic arquejat.



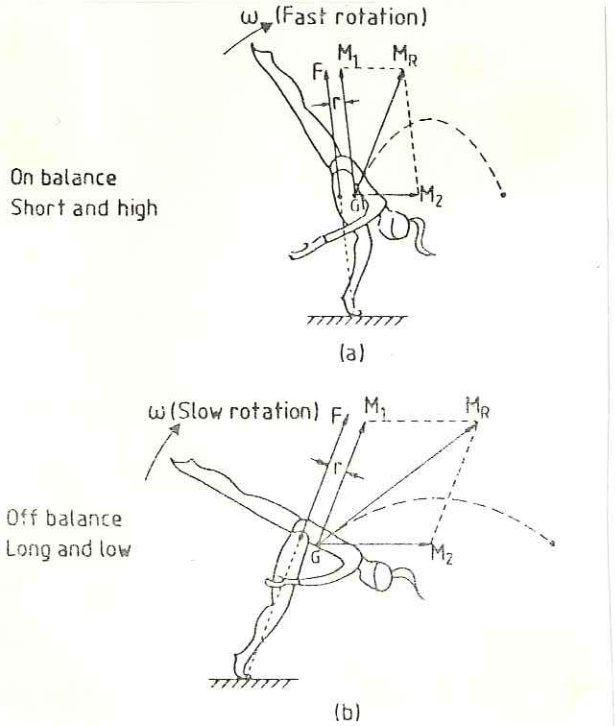
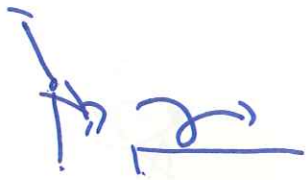


Figure 46 Analysis of take-off for free cartwheel

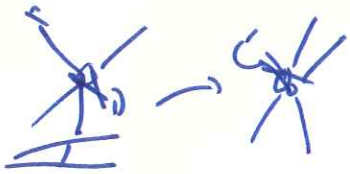
CI
-En el primer apoio es fonamental que el cos i l'altre came girin ràpid.
-Coordinar lka forta impulsió came i braços també ajuden en el gir.

M

ep
-Mortal endavant.
-Paloma a caure amb una came.
me
1. Impuls d'una came i flexió del cos anar a fer voltereta amb cames obertes davant-darrera.



2. Desde un minitrampolkin i amb cinturo fer la paloma sense mans.



3. Sense cinturó desde el minitrampolí. Després desde el terra. Sempre sjudes fins que no hi hagi molta seguretat.

V
1. Igual arribada amb els dos peus.
2. Igual amb mig gir al aire.

12. Pirueta
D
Gir a l'aire en l'eix longitudinal del cos, per caure dret o enllaçar amb altre moviments. Igualment s'acostuma a fer moviments previs abans de la pirueta.

En els exercicics d'iniciació ja està inclose com elemnt simple. Pasos metodològics més avançata seran l'introducció dins de mortals i altres elemnents combinats.

Consideracions d'ajuda per l'efectivitat de la pirueta:
-Altura en la fase aèrea. Entra amb contradicció amb la reducció del molment d'inèrcia ja que t'ajudes amb els braços per slatar amunt.
-Iniciar el gir desde l'apoio. Trencas una mica amb el moment d'impulsió.
-Reduir ràpid el moment dinèrica per girar més ràpid. En relació a lo dit abans cal portar una postura intermitja: els braços pujen una mica i oberts per poder tancar-los.
-El cos ha d'estar ben rígid i amb els segments lo més aprop possible al eix de gir. Es dificil amb persones amb defectes corporals com lordosis.
-Es important l'acció del cap en el sentit de gir i també la dels braços que es pooden colocar de diferents formes: un a dalt i altre a baix flexionats, creuats al pit (les més eficients).

* Aquests són els elements considerats fonamentals en gimnàstica esportiva masculina per que a partir del seu domini es pogui progresar casp a tots els altres moviments de gran dificultat que són combinació d'aquests amb petites modificacions d'enllaç.

C.2. Exercicis d'equilibri estàtic i dinàmic

Són moviments que requereixen un gran nivell de força postural i equilibri específic.

La seva metodologia i caràterístiques importants son de relativa sencillesa pel que només es farà la seva presentació.

1. Vertical

D

Apoio de mans invertit.

CI

-Buscar linea imaginaria que pasi per tots els punts del cos.
-Evitar posicions d'arqueix.
-Apoio es important. Es pot fer força amb els dits separats i inclus amb dits en forma de garra.
-Braços ben estesos com si es volgués tocar amb els peus al cel.
-Mans amplada d'hombros i dits indice páralels entre ells.
-Cap entre braços i fitxant la vista a les mans d'un mode natural.
-Si em desequilibro endavant apreto dits i endarrera arqueix o avançar hombros.

M

ed

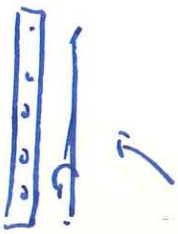
-Vertical de cap.
-diferents apoios de mans.

me

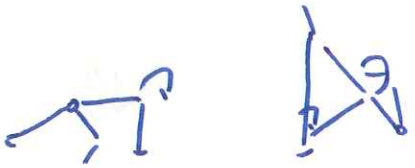
1. Joc de pateleix.

2. Anar pujant fins a quedar en vertical de cara a les espatlleres.

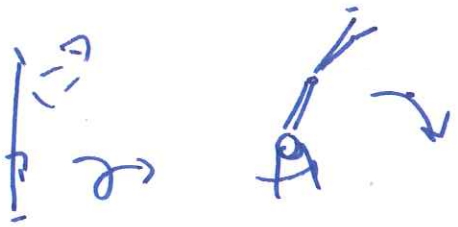
3. D'esquena a les espaltlleres. Ajuda ganxo a hombros i agafat per cames per si cedeix de braços.



4. Inici al terra. Ajuda hombros i cames.



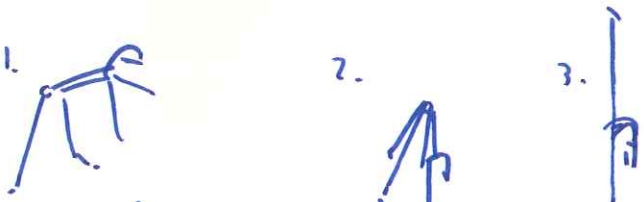
5. Desde dret amb ajuda i si vaig endavant voltereta i despres si vaig endavant mig gir.



V
1.Vertical cames obertes.
2.Vertical cames obertes però amb cadera flexionada.
3.Infernal.
4.Vertical d'una ma cames obertes i juntes.

2.Vertical Olimpica

Es important avançar bé la cadera al màxim.



3.Sant Pere

4.Endel

5.Apoio en V

Veure la variant a la portada dels exercicis al terra : Apoio en V amb la punta dels dits(realitzada per un gimnaste debutant del INEF de Barcelona).

EXERCICIS AL CAVALL DE SALT(SALT)

A. CARACTERISTIQUES DELS EXERCICIS

La cantitat de salts possibles és extraordinariament gran; no obstant, en les competicions (desde les infantils fins les internacionals), els gimnastes només n'ejecuten une spoques més de seixante. Un mateix salt es modifica en funció del lloc on realitzxa l'apoio de mans o una sola ma, de l'aparell en que s'ejecuta, dels girs que es facin després de l'impuls de braços. etc. Aquests salts es poden ejecutar sobre el potro, el plinton, el cavall gimnàstic, tant a lo ample com a lo llarg, i mitjançant impuls sobre la part pròxima o llunyana.

En els salts amb apoio es combinen moviments de coordfinacions complexes ejecutats durant breus intervals i amb una gran concentració del esforços musculars. La ràpida sucesió de les fases del salt exigeix del gimnaste el saber distribuir l'atenció i desviar-la instantaneament.

El resultat del salt és esencialment jutjat en la segona fase del salt, però cert % de la puntuació depen de la primera part del salt.

El ventall d'exercicis posibles en el cavalll de slat és reduï en comparació amb els altres aparells. Els exercicis es poden dividir en dues categories:

-Salts amb un únic sentit de gir(monocicles,cicles,...)
-Salts amb inversió del sentit de gir(contracicles).

Es molt important mantenir un judt equilibri entre les dues categories d'exercicis. Son dos tipus déxercicis molt diferents i l'ejecució correcte d'un no és garantia de la perfecció de l'altre.La cursa i impuls sobre el trampolí són molt similars en tots els tipus de salts, però cal dedicar-hi el temps necessari per trobar la forma més eficaç per cada gimnaste.

Hi han entrenadors que sotenen que amb un sol entrenament per setmana al cavall de salt és suficient, i en certs extrems només abans de una competició. Però el fet de que el salt duri uns breus instants en comparació a les altres proves, entre 30"i 1', no és justificació per a dedicar-hi menys sessions de entrenament.

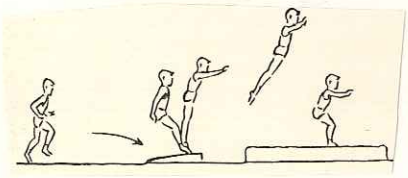
B. EXERCICIS D'INICIACIO

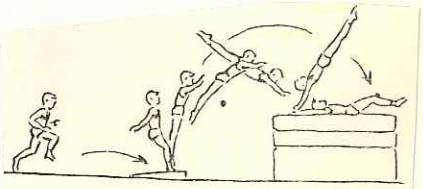
Es divideixen en:

-Exercicis de carrera i batuda.
-Exercicis d'apoio-impulsió de mans.
-Exercicis de salt.

B.1. Exercicis de carrera i batuda

-Carrera avantsalt i batuda. Durant l'evolució del gimnaste cal guardar la proporcionalitat de les diferents parts de la carrera, avantsalt i batuda. L'avantsalt està en funció de la alçada i distància de colocació del cavall de salt; així serà interesant la variació d'alcades i distàncies per poder discriminar i escollir la forma més eficient.
-Salt a buscar la corresta postura i inversió de cos.(possibilitat de col-locar una banda elàstica a diferents alçades). Priemr salt de peix(sensació) i segon salt a mantenir el cos estirat(es important quan s'arriba de mans fer repulsió d'espatlles).

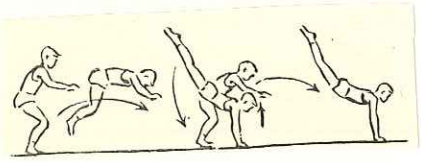
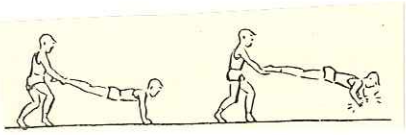
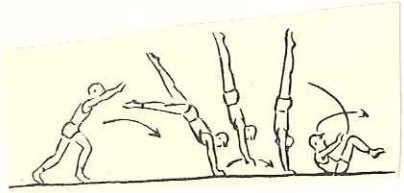
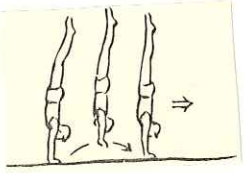




B.2. Exercicis de repsulsió de mans

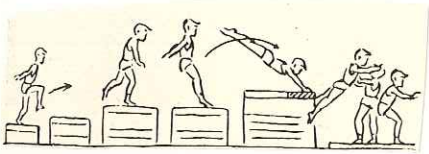
-Avançar fent corbetes.
-Carretó amb impuls de mans a palmada.
-Anar a vertical i saltet amb mans per voltejar.
-Vertical i avançar saltant sobre mans.

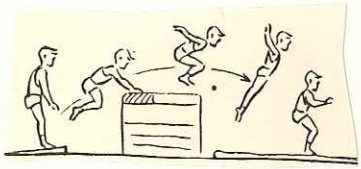
En nens es important fer els apoios de mans sobre material tou sense perdre repulsió(pel cartileg de creixement).

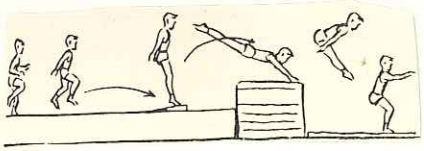





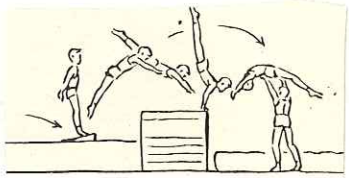
B.3. Exercicis de salt
(al plinton)

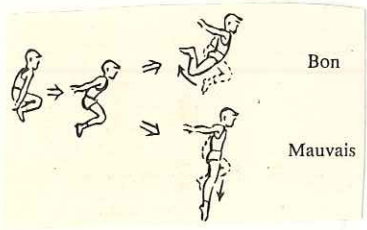
-Batuda i repulsió de mans, per arribar a sobre el plinton,per arribar a sobre i saltar ràpid sobre la goma elàstica, per fer una voltereta.
-Salt interior cames encongides.
-Salt a flexionar cames a darrera(per bona elevació).
-Salt cames obertes(primer batuda desde alçada superior).
-Salt interior cames estirades(primer alçada superior).
-Salt amb roda(priemr altura superior)
-Salt de palomna i salt de rad(primer alçada superior).









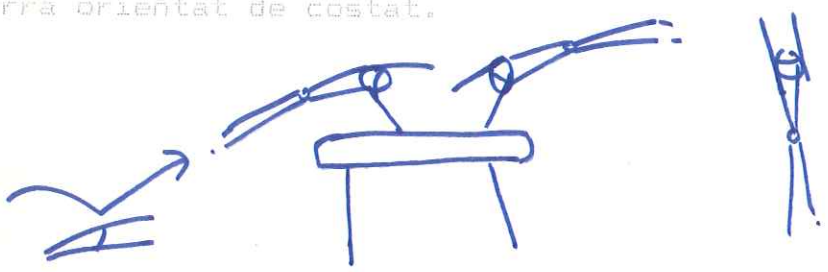


C. EXERCICIS FONAMENTALS

1. Roda

D

Salt amb un gir sencer a l'aire en l'eix anteroposterior del cos amb dues fases de vol i pasant per un apoio succesiu de mans sobre el potro per arribar dret al terra orientat de costat.



CI

-Al haber de repulsar més lateralment cal arribar amb el cos més vertical a l'apoio que en els altres salts.

M

ep

-Roda saltada.

me

1. Roda desde sobre el plinton. 4 ajudes:2 davant i 2 part final.
2. Roda sencera amb 4 ajudes al plinton.
3.Roda al cavall de salt.

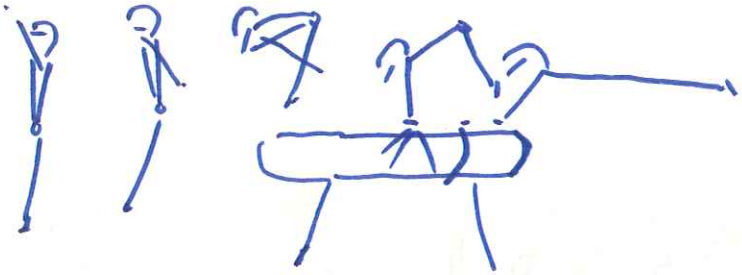
V

1. Rad.

2. Bike

D

Salt al cavall carpat amb contracicle per aribar dret al terra.



CI

-Carpar bé per facilitar el contracicle.
-Mantenir cames estirades per ralentir la velocitat a l'apoio.

-Moment de canvi el sentit de gir es quan mans estan apoiades.

M

ep
-Interior amb cames encongides.
me
1. Desde sobre el plinton. Vigilancia.
2. Bike al plinton.Vigilancia.
3. Bike al cavall de salt.
V
1.Bike gegant.Apoio de mans es al final del cavall i no es carpa tant quan apoiem, amb un segon vol més alt.

3. Tigre

D

Sal al cavall amb el cos estirat amb contracicle per arribar dret al terra.

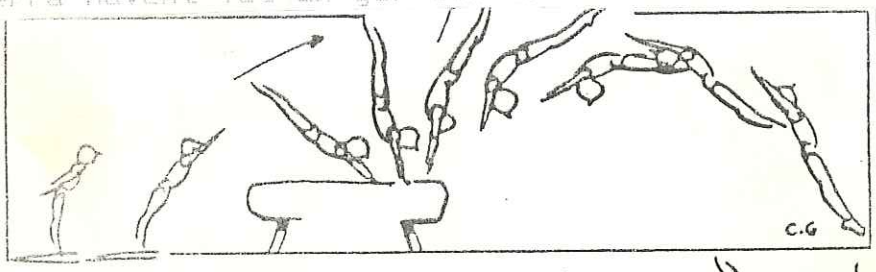
CI
-Cal una repulsió important per la inversió del sentit de gir.
-angle espatlles-tronc no pot decreixer fins abans de l'apoio.
-Cal equilibrar amb els braços després repulsió.
-Flexió dse cap endarrera i mantenir les cames altes.

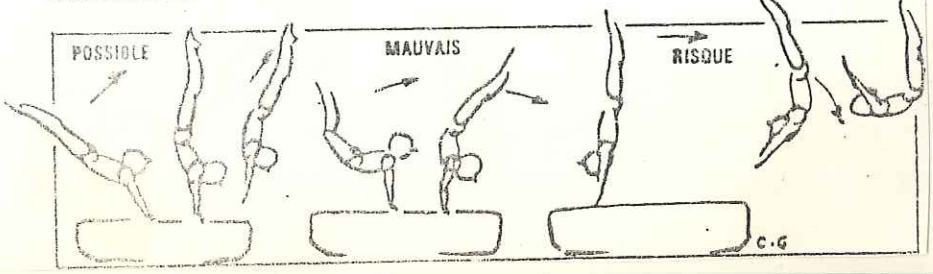
M

ep
-Bike gegant.
me
1. Fer el salt amb dues vigilàncies.

4. Paloma
D

Salt al cavall amb el cos estirat per caure dret al terra havent fet un gir eix transversal.





CI
-Repulsió alta.
-Després repulsió cos ben estirat, i flexionar cap cap endarrera per després flexionar-lo endavant abans de arribar a terra.
M

ep
-Paloma al terra.
-Tigre al terra.
me
1. Tigre desde minitrampolín a una quitamiedos dura.

2.Paloma desde dalt el plinton.
3.Tigre desde dalt el plinton i després al potro.
4.Paloma al cavall amb dues vigilàncies.

V
1. Yamashita. Es igual que la palomna però en el segon vol es carpa el cos per tornar-lo a extendre abans d'arriba al terra.

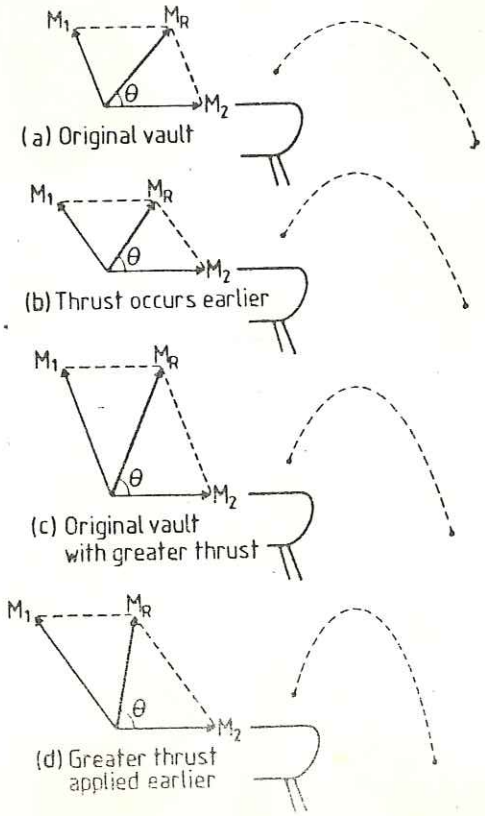
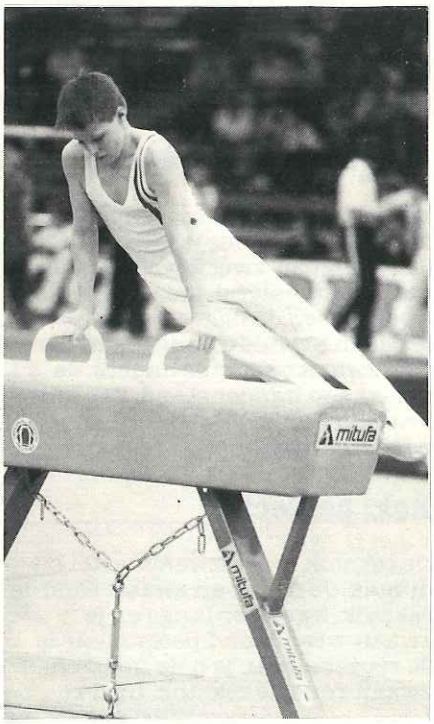


Figure 26 Analysis of vault thrust

EXERCICIS AL CAVALL AMB ARCS



A. CARACTERISTIQUES DELS EXERCICIS

Els moviments del gimnasta sobre el cavall d'arcs poden semblar un pendul multiarticulat al voltant dels punts d'apoio assegurat per les accions de la cintura escapular que també facilita la conservació de l'equilibri. Es dificil matenir l'equilibri jka qwue el c.g. relatiu que està sobrre els punt de sujecció dels arcs, canvia constantment la seva posició respecta als apoios. A més la superficie d'apoio es molt reduida.

Tots els exercicis al potro són simètrics: s'ejecuten tant cap a la dreta com a la esquerra; propietat que es de gran valor pel desarrollo físic multifacètic del gimnaste.

La velocitat dels exerciciis ha de ser constant. La major part de l'exercici ha de se composat de cercles de les dues cames(els més importants), però tot encadenament ha de composar també exercicis de cames disociades(10%); i en tot encadenament s'han de usar totes les parts del potro.

Els exercicis en cavall amb arcs es divideixen en dos grups:

-Moviments pendulars(passes de cames).

-Moviments circulars o molins(cercles de cames).

als qual cal afegir-hi:

-Girs endavant i endarrera.

-Desplaçaments.

Lesa caracteristiques parcials permeten distribuir els dos grups fonamentals en cuatre subgrups.(veure els cuadros de les pagines següenbts).

GRUPO ESTRUCTURAL	SUBGRUPO ESTRUCTURAL	VARIEDAD DEL SUBGRUPO ESTRUCTURAL	GRUPOS FUNDAMENTALES DE ELEMENTOS
Balanceos de vaivén con una pierna			
Movimientos pendulares	Sin pases ni giros	En el sentido del arco del mismo lado	Desde apoyo en horcajadas; desde apoyo; desde apoyo de espalda en ambos arzones, en el extremo y un arzón.
		En el sentido del arzón del lado opuesto	Desde las mismas posicio- iniciales que en los balanceos de vaivén y hacia el arzón del mismo lado.
	Con pases	En el sentido del arzón del mismo lado	Pasar desde apoyo en ambos arzones a apoyo en uno sólo, y al contrario; desde apoyo de un arzón y el extremo; lo mismo pero al contrario.
		En el sentido del arzón del lado opuesto	Desde las mismas posiciones iniciales y quedando en idénticas posiciones finales que en los balanceos de vaivén y hacia el arzón del mismo lado.
	Con pases y giros	En el sentido del arzón del mismo lado	Pasar desde apoyo en horcajadas, desde apoyo, desde apoyo de espalda en los arzones pasar a apoyo, apoyo horcajadas a apoyo de espalda en el extremo y un arzón; lo mismo, pero al contrario.
		En el sentido del arzón del lado opuesto	Desde las mismas posiciones, iniciales y quedando en idénticas posiciones finales que en los balanceos de vaivén y hacia el arzón del mismo lado.
	Con giros	En el sentido del arzón del mismo lado	Desde apoyo en horcajadas, desde apoyo, desde apoyo de espalda en ambos arzones y desde apoyo en el extremo y un arzón.
	Con giros	En el sentido del arzón del lado opuesto	Desde las mismas posiciones iniciales y quedando en idénticas posiciones finales que en los balanceos de vaivén y hacia el arzón del mismo lado.

GRUPO ESTRUCTURAL	SUBGRUPO ESTRUCTURAL	VARIEDAD DEL SUBGRUPO ESTRUCTURAL	GRUPOS FUNDAMENTALES DE ELEMENTOS
Combinaciones simultáneas de balanceos de vaivén			
Combinaciones simultáneas de balanceos de vaivén con una pierna			
	Sin pases ni giros	En el sentido del arzón del mismo lado y del opuesto	Cruce al frente, desde apoyo en ambos arzones y sobre el extremo y un arzón. Cruce atrás desde las mismas posiciones iniciales.
	Con pases	En el sentido del arzón del mismo lado y del opuesto	Cruce al frente, pasando desde apoyo en horcajadas, en ambos arzones a apoyo en horcajadas, sobre el extremo y un arzón. Cruce atrás, pasando desde apoyo en horcajadas, sobre un arzón a apoyo en horcajadas, sobre el extremo y un arzón; lo mismo, quedando en apoyo en horcajadas, sobre ambos arzones.
	Con pases y giros	En el sentido del arzón del mismo lado y del lado contrario	Cruce al frente, con giro completo, desde apoyo en horcajadas en ambos arzones a apoyo en horcajadas, sobre el extremo y un arzón. Cruce atrás, pasando desde apoyo en horcajadas, sobre ambos arzones a apoyo en horcajadas, sobre el extremo y un arzón.
Movimientos pendulares	Con giros	En el sentido del arzón del mismo lado y del opuesto	Cruce al frente, con giro completo, hasta quedar en apoyo en horcajadas, sobre ambos arzones; lo mismo, apoyándose en el extremo y un arzón. Cruce al frente con giro completo y doble cambio de posición de las piernas. Cruce atrás, con giro completo, hasta quedar en apoyo en horcajadas, sobre ambos arzones; lo mismo, quedando en el extremo y el arzón del mismo lado del balanceo de las piernas; quedar en el lado opuesto.
Combinaciones sucesivas de balanceos de vaivén con una pierna			
	Sin pases ni giros	En el sentido del arzón del mismo lado y del opuesto	Círculo en el mismo sentido, hasta quedar en apoyo sobre ambos arzones y sobre el extremo y un arzón.

GRUPO ESTRUCTURAL	SUBGRUPO ESTRUCTURAL	VARIEDAD DEL SUBGRUPO ESTRUCTURAL	GRUPOS FUNDAMENTALES DE ELEMENTOS
			Círculo en sentido contrario, quedando en idénticos apoyos. Círculo en el mismo sentido, hasta quedar en apoyo de espalda sobre ambos arzones y sobre el extremo y un arzón. Círculo en sentido contrario, quedando en apoyo de espalda sobre ambos arzones y sobre el extremo y un arzón.
	Con pases	En el sentido del arzón del mismo lado y del opuesto	Círculo en sentido contrario, desde apoyo sobre ambos arzones, hasta quedar en apoyo sobre el extremo y un arzón; lo mismo, pero al contrario.
	Con giros y sin giros ni pases	En el sentido del arzón del mismo lado	Círculo en el mismo sentido, hasta quedar en apoyo, con giro completo sobre ambos arzones; lo mismo, sobre el extremo y un arzón. Círculo en el mismo sentido, desde apoyo atrás, con giro completo sobre ambos arzones; lo mismo, sobre el extremo y un arzón.
Balanceos de vaivén con una pierna			
Movimientos circulares	Sin giros ni pases	En el sentido del arzón del mismo lado	Desde apoyo, en horcajadas por fuera, sobre ambos arzones, sobre ambos arzones, sobre un solo arzón y sobre el extremo y un arzón. Desde apoyo de espalda sobre ambos arzones y sobre el extremo y un arzón.
		En el sentido del arzón del lado opuesto	Desde apoyo dorsal sobre ambos arzones y sobre la grupa y un arzón.
	Con pases y giros	En el sentido del arzón del mismo lado	Desde apoyo en horcajadas, desde apoyo, desde apoyo de espalda sobre ambos arzones, sobre el extremo y un arzón y sobre un arzón, longitudinal y transversalmente.
		En el sentido del arzón del lado opuesto	Desde las mismas posiciones iniciales que en los balanceos en ambos sentidos y hacia el arzón del mismo lado.

GRUPO ESTRUCTURAL	SUBGRUPO ESTRUCTURAL	VARIEDAD DEL SUBGRUPO ESTRUCTURAL	GRUPOS FUNDAMENTALES DE ELEMENTOS
Balanceos de vaivén con las dos piernas			
Movimientos circulares	Sin pases ni giros	Lateralmente	Desde apoyo y apoyo de espalda sobre ambos arzones, sobre el extremo y un arzón, sobre el extremo y un arzón y sobre el extremo, longitudinal y transversalmente.
		En ángulo	Desde apoyo y apoyo de palda sobre ambos arzones a apoyo de espalda so- un arzón, sobre el extremo y sobre un arzón, longitudinal y transversalmente.
		Con el tronco flexionado	Desde apoyo transversal en el extremo, en el extremo y un arzón y en ambos arzones.
	Con pases	Lateralmente	Desde apoyo y apoyo de espalda en ambos arzones, en el extremo y un arzón, en un arzón, longitudinalmente.
	Con pases y giros	Lateralmente	Pasar desde apoyo de espalda sobre ambos arzones a apoyo de espalda sobre el extremo y un arzón con giro completo; lo mismo, al contrario.
		En ángulo	Desde apoyo de espalda, apoyo sobre ambos arzones, sobre el extremo y un arzón, longitudinal y transversalmente, con el hombro hacia adelante y con el hombro hacia atrás.
		Con el tronco flexionado	Desde las mismas posiciones iniciales que en los balanceos de vaivén y en ángulo; con el hombro hacia adelante y con el hombro hacia atrás.
	Con giros	Lateralmente	En apoyo y apoyo de espalda sobre todas las partes del caballo; longitudinal y transversalmente; en el sentido del arzón del mismo lado y del opuesto.

GRUPO ESTRUCTURAL	SUBGRUPO ESTRUCTURAL	VARIEDAD DEL SUBGRUPO ESTRUCTURAL	GRUPOS FUNDAMENTALES DE ELEMENTOS
Combinaciones sucesivas de balanceos con una pierna			
Movimientos circulares	Sin pases ni giros	En el sentido del arzón del mismo lado y del opuesto	Círculos en sentido contrario, en apoyo de espalda sobre ambos arzones y sobre el extremo y un arzón, longitudinalmente.
	Con pases y giros	En el sentido del arzón del mismo lado	Círculos en el mismo sentido, pasando desde apoyo sobre ambos arzones a apoyo de espalda sobre el extremo y un arzón, con giro completo; lo mismo, al contrario. Círculos en el mismo sentido, pasando desde apoyo de espalda sobre ambos arzones a apoyo sobre el extremo y un arzón, con giro completo; lo mismo, pero al contrario.
		En el sentido del arzón del mismo lado y del opuesto	Círculos en sentido contrario pasando desde apoyo de espalda sobre ambos arzones, a apoyo transversal sobre un arzón.
	Con giros y sin giros ni pases	En el sentido del arzón del mismo lado	Círculos en el mismo sentido, desde apoyo sobre ambos arzones y sobre el extremo y un arzón, con giro completo. Círculos en el mismo sentido, desde apoyo de espalda sobre ambos arzones y sobre el extremo y un arzón, con giro completo.
Combinaciones sucesivas de balanceos de vaivén con las dos piernas			
	Sin giros ni pases	Lateralmente	Círculos con ambas piernas desde apoyo y apoyo de espalda sobre ambos arzones, sobre el extremo y un arzón, sobre el extremo, longitudinal y transversalmente, de frente hacia los arzones y de espaldas a ellos.
Movimientos circulares	Con traslados	Lateralmente	Círculos con ambas piernas con traslado desde apoyo de espalda, sobre ambos arzones hasta quedar en apoyo de espalda sobre el extremo y un arco; lo mismo, al contrario.

GRUPO ESTRUCTURAL	SUBGRUPO ESTRUCTURAL	VARIEDAD DEL SUBGRUPO ESTRUCTURAL	GRUPOS FUNDAMENTALES DE ELEMENTOS
	Con traslados y giros	Lateralmente, con balanceos en ambos sentidos manteniendo flexionado el tronco.	Círculos con el tronco flexionado, con giros completos en todas las partes del caballo.
		En ángulo.	Salidas y entradas con giros completos desde apoyo sobre los arzones y el extremo y sobre un arzón, con el hombro hacia adelante; lo mismo, con el hombro hacia atrás.
		Con el tronco flexionado y balanceos en ambos sentidos en ángulo	Balanceo en ambos sentidos, con el tronco flexionado, con giro y salida o con entrada y giro completo, desde apoyo de espalda sobre ambos arzones; desde apoyo de espalda sobre el extremo y un arzón.
		Con el tronco flexionado,	Círculos con el tronco flexionado, con giro de 360° y más, en todas las partes del caballo, con el hombro hacia atrás y hacia adelante; lo mismo, con salida, flexionando el tronco.
	Con traslados y con traslados y giros	Lateralmente, con balanceos en ambos sentidos en ángulo	Desde apoyo de espalda sobre ambos arzones, efectuar un balanceo de vaivén con ambas piernas hacia atrás, quedando en apoyo sobre un arzón, efectuando la entrada con giro completo; lo mismo desde apoyo de espalda en el extremo y un arzón, con salida efectuando un giro completo.
Movimientos circulares	Con giros y sin giros ni traslados	Lateralmente	Círculos de ambas piernas, con giros completos, desde apoyo y apoyo de espalda sobre ambos arzones, y desde apoyo en el extremo y un arzón y en el extremo longitudinal y transversalmente.

B.EXERCICIS D'INICIACIO

Es important aprendre els apoios al cavall al mateix temps que els apoios als exercicis de terra i a les barres.

Es distingueixen:

-Exercicis d'apoio.
-Exercicis de cames separades.
-Exercicis de cames juntes.

Cal exercitarse en els tres grupos d'exercicis al mateix temps.

B.1. Exercicis d'apoio

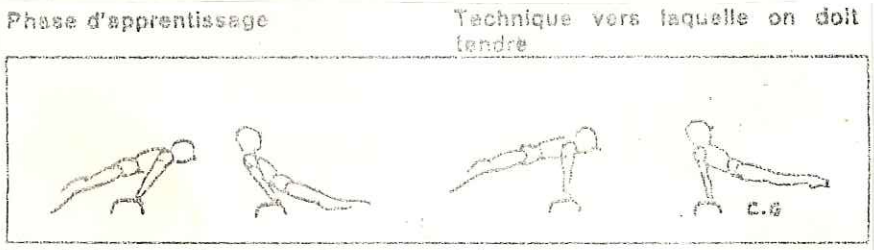
-A paraleles balanceix amb desplaçament cap endavant , endarrera i lateral.Cames lleugerament aixecades per davant(postura molí).
-Desplaçaments laterals sobre una banda.
-Desplaçaments al voltant del potro de cara de esquena i passant per apoio facial dorsal i a cavall.

B.2. Exercicis de cames separades

-En apoio facial balanceix lateral de cames obertes amb aixecament o canvi de suport.
-Desde apóio a cavall pasar la came pel davant cap el darrera i tornar a entrar.
-Combinació dels dos anteriors:doble pase de cames.
-Mitja tisora endarrera i mitja tisora endavant.
-Apoio dorsal porto una came a darrera i l'entro a davant per l' altre costat, balanceix i igual amb l'altre came.

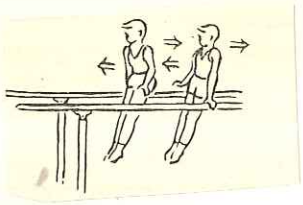
B.3.Exercicis de cames juntes

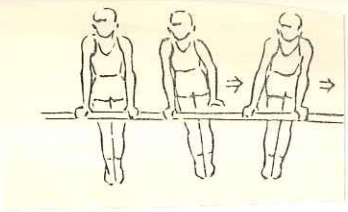
-Al terra apoio facial i girar i pasar a apoio dorsal.
-Desde terra mans arc-grupa: mig molí per arribar a terra amb un quart de gir.
-educació gir caderes en el molí desde apoio a cavall i a favor i en contra aguilles del rellotge.S'acaba al terra.
-Mig molí quedant en apoio dorsala.
-Desde terra mig gir desde la punta amb cames encongides, fins fer el molí sencer a la punta.

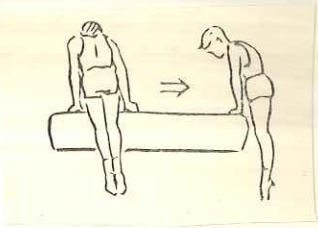


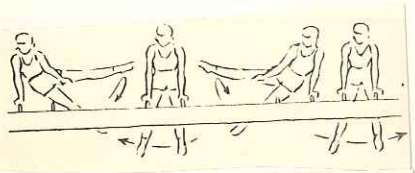
Corps droit. Compensation au niveau des appuis (épaules en AV et en AR). Tourner relativement vite.

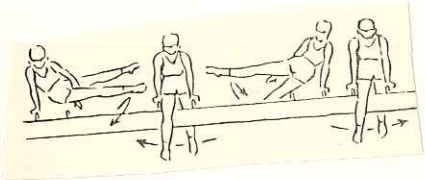
Toujours droit.
Plus de compensation.
Epaules au-dessus des appuis.

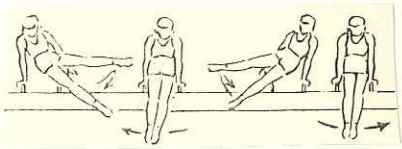


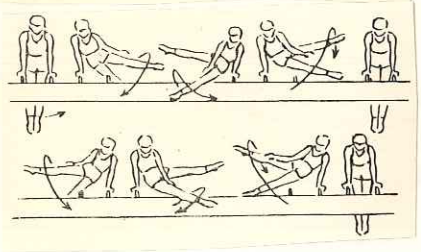


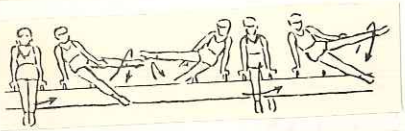


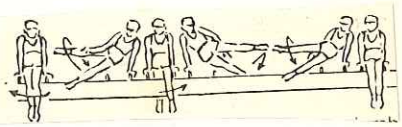


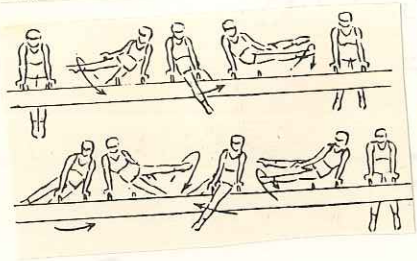


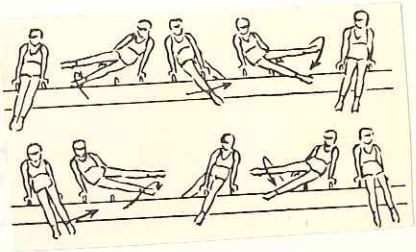


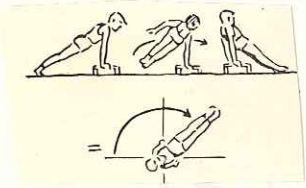


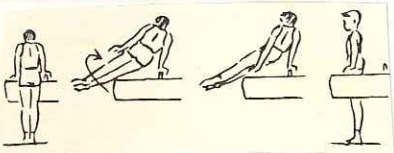


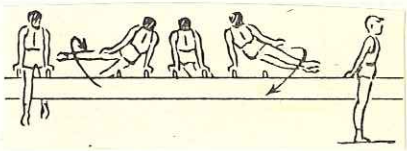


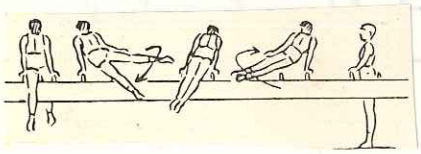


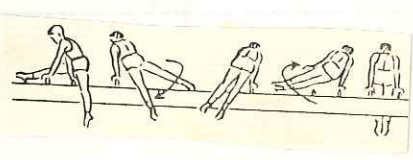


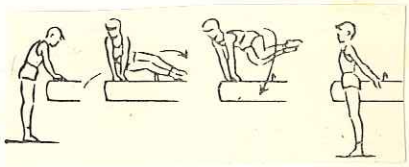












C. EXERCICIS FONAMENTALS

Abans de presetnar els exercicis fonamentals amb més detall, fem una realció d'uns exercicis de nivell inferior però que també són fonamentals i cal considerar:

- -Exercicis de cames separades combinats.
- -Tisora endavant i endarrera.
- -Kere.
- -Molins.
- -Transport lateral.
- -Transport lateral amb mig gir.

1. Stockli

180° gir

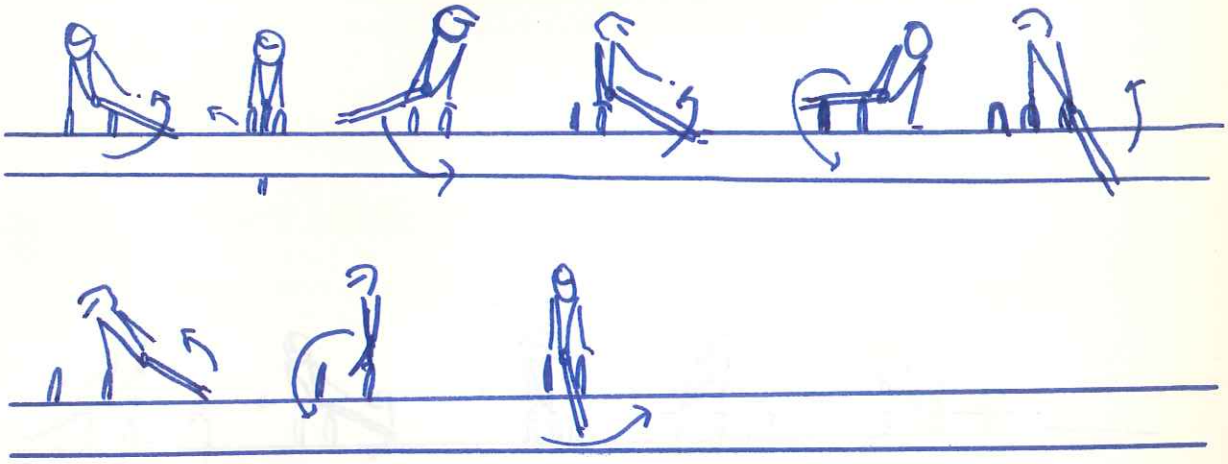
Kere + ½ molí + Kere

D

Desde apoio facial ~~mig molí més~~ Kere més mig molí més Kere acabant amb apoio dorsal.

(Kere o coronament: gir cap endavant desde apoio ~~[illegible]~~ facial ~~per acabar amb apoio~~ dorsal)

per acabar en apoio dorsal



CI

-Moment d'inici de la Kere. L'ultim braç que apoia després del mig molí només apoiar ja està fent Kere.

-A l'inici de qualsevol gir s'ha de mirar per sobre l'hombro cap a on es vol anar.

-Cos rígid però controlat per seguir bé tots els balacejos.

-Cal que el pes estigui ben bé a sobre l'apoio ja que el c.g. es desplaça i otrna al mateix lloc en un espai de temps molt petit.
-Important la idea de cadera aprop de l'apoio i l'espatlla queda retrasada en la Kere per compensar el gir endavant.

M

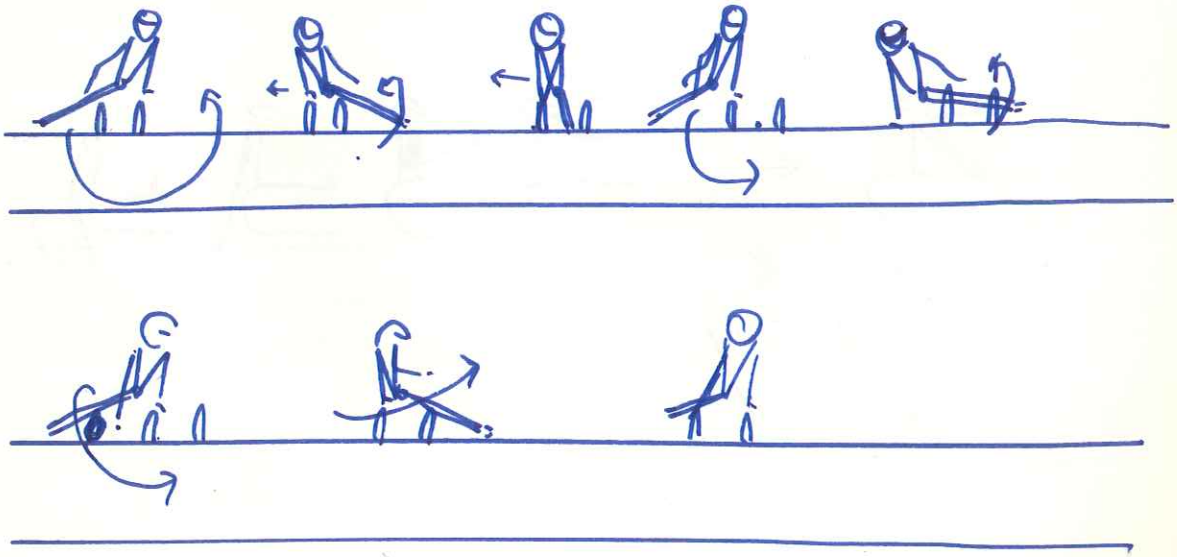
ep
-Molins.
-Molins arc grupa.
-Kere desde terra.
me
1.Kere desde els arcs.
2.Molins més kere.
3.Molins arc grupa més kere.
4.Molins desde els arcs, Kere, molins arc grupa, Kere.
5.Molins,kere,mig molí,kere.
6.Stockli; i enllaç amb altres elements.

Es important la vigilància en el moment de fer la ker per no marxar d'esquena.Es molt dificil ficar-s'hi a ajudar ja que no espot continuar el moviment.

2. Tramelot

D

Molí amb desplaçament mig molí kere.



CI
-En el desplaçament el cap ha de mmirar els arcs igual que en els molins.

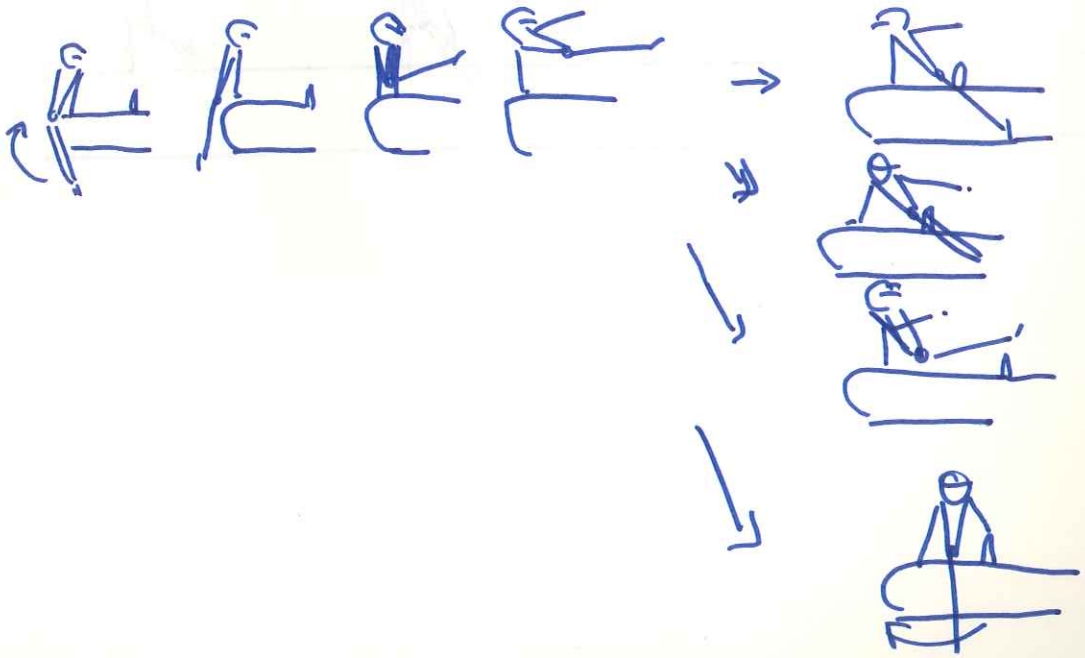
M

ep
-Molins.
-Kere.
-Desplaçaments.
me
Si s'ha fet abans l' stockli la segona part ja esta feta.
1.Desde posició a cavall entrar came desplaçar-se per quedarse arc-grupa.
2.Molins desplaçament i molins.
3.Tramlot i enllaç amb altres moviments.

3. Alemana

D
Un quart de gir endarrera(apoio una ma) més un quart de gir endavant(apoio dues mans) per sortir(varies opcions)o enllaçar.
Normalment es ve de molins arc grupa.
En funció de la part final o sortida es distingeix:

-Alemana facial(mig gir final).
-Alemana costal(un quart de gir final).
-Alemana torera o dorsal(no gir).
-Alemana per enllaçar.



CI
-Gir endarrera amb un apoio cal matenirse molt a sobre i equilibrat, per enllaçar amb el gir endavant.

M

ep
-exercicis d'iniciació al apoio.

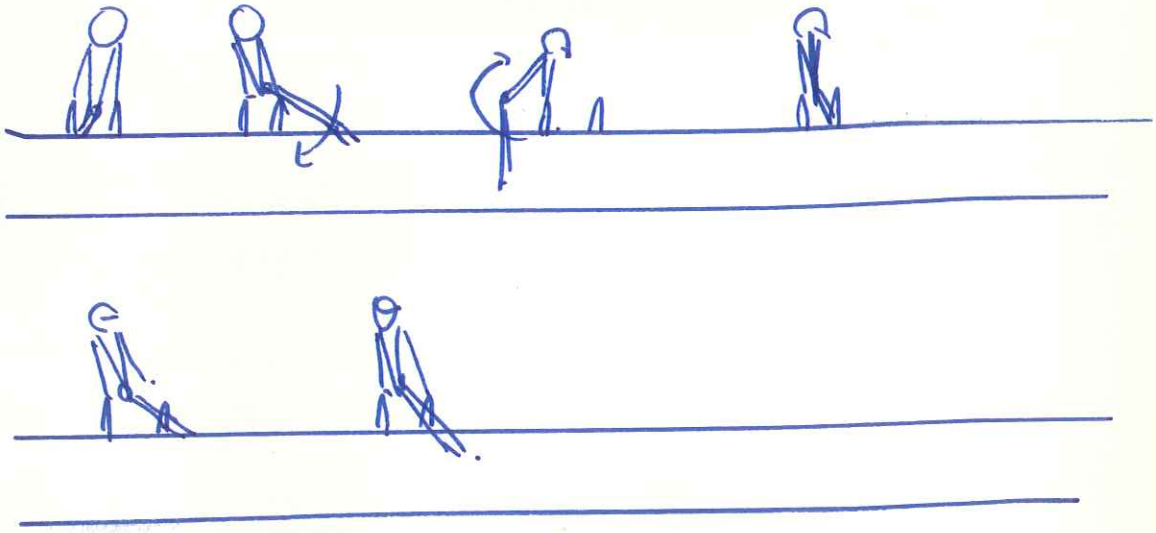
me
1.Desde apoio facial arc grupa balanceix i gir endarrera.
2.Igual que 1. i hi afegim gir endavant a caure al primer costat del potro i després final d'alemana dorsal.
3.Desde molins alemana dorsal,després costal,facial i per enllaçar.

Es important la vigilancia en el gir cap endarrera.

4. Checo

D

Mig molí, un quart de gir endarrera(doble apoio sobre un arc), un quart de kere.



CI
-Moment d'enllaç del mig molí amb el quart de gir endarrera.

M

ep
-Molins.
-Kere.
me

1.Desde apoio a cavall entrar la came per treure les dues donant un quart de gir endarrera amb apoio sobre un arc i arribar al terra;després quedarse a sobre.
2.Checo sencer i si dificultats segmentar-ho més.
Important vigilància en els dos canvis d'apoio a una ma.

V

1.En més de fer un quart de gir endarrera fer mig gir endarrera que suposa fer un quart de gir(doble apoio) a cada arc.

5. Changuinian

D

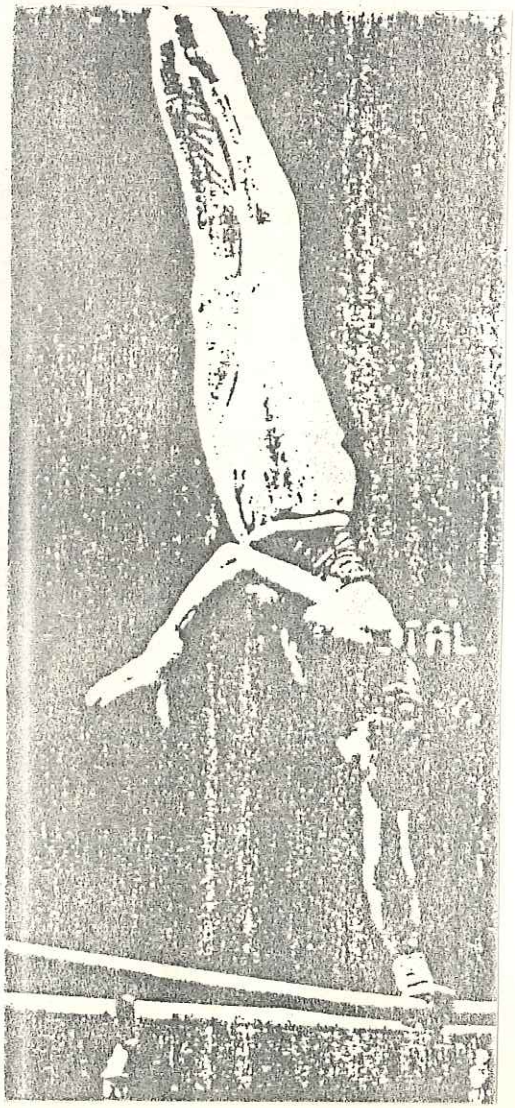
Dos checos més un quart de gir endarrera més sortida.
Alemana facial: 1/4 de gir endarrera més sortida(1/2gir)
-Gir endarrera: gir cap el costat contrari del braç d'apoio
-Gir cap endavant: gir cap el mateix costat d'apoio.

CI
-Important enllaços elemnts anteriors.

M

ee
-molins.
-checos.
-alemanes.
me

1. Molins sense arcs.
2. Checos tant d'esquena al potro com de cara.
3. Changuinian.



A. CARACTERISTIQUES DELS EXERCICIS

A les paral-leles s'ejecuten els exercicis' més variats i específics de quasi totes les modalitats de la gimnàstica deportiva.

La majoria d'exercicis es realitzen desde posicions d'apoio i de suspensió. En elsw apoios els musculs de la cintura escapular, que subjecten el cos, fan una elevada tensió elàstica. Per això requereixen la suficinet preparació prèvia. L'asprenentatge de dits exercicis en gimnastes dèbils origina sovint lesions(distensions, rotures musculars i lligamentoses en la regió esternal,etc).

Una modalitat específica del exercicis estàtics la formen els diferents apoios, normalment invertits, que es fan en apoio de hombros sobre un o dos braços, longitudinal a una banda o transversal en les dues,etc.

Les suspensions més freqüents són les que es realitzen en angle i amb el tronc flexionat. En general es tracte de posicions de transició que es presenten durant els moviments d'elevació amb el cos arquejat, voltes per sota bandes, les propies elevacions amb extensió de cos i altres moviments de balanceix.

El reglament estipula que la majoria de figures de un encadenament ha de ser d'impuls o de vol; però no cal oblidar els exercicis de força i els equilibris estàtics. Un gimnaste no pot realitzar més de tres equilibris estàtics dins un encadenament i ha de fer com a mínim una figura de força.

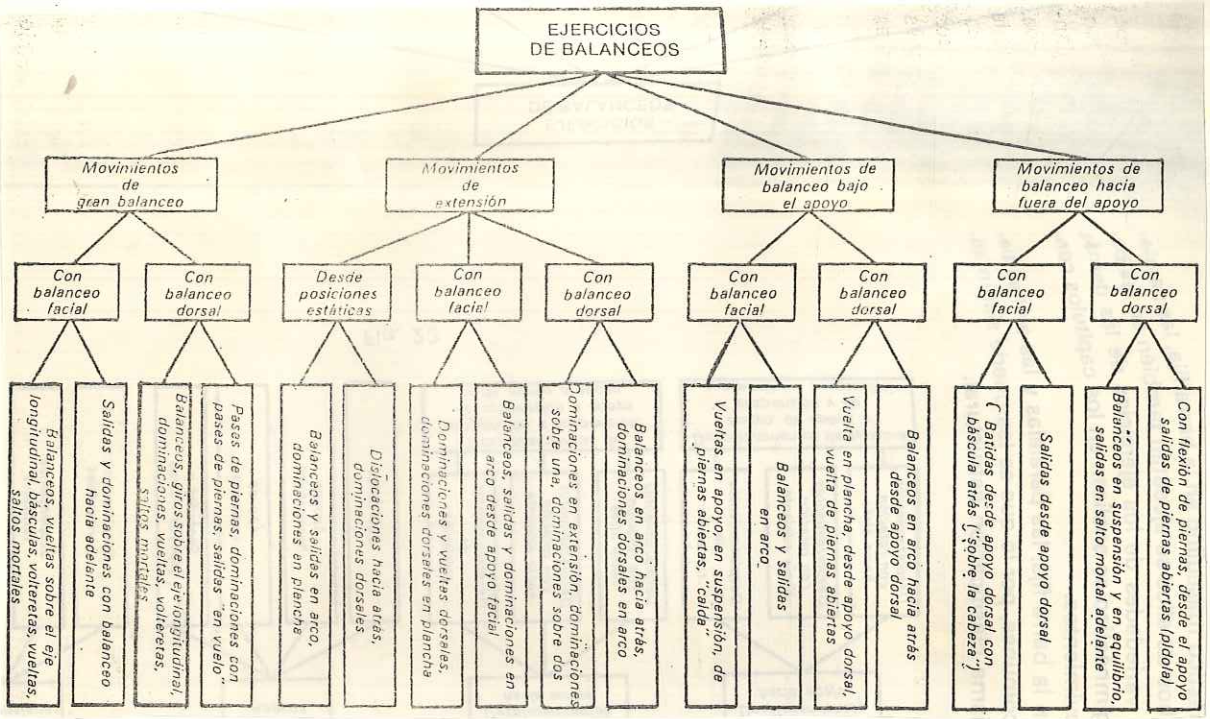
Els exercicis en les barres paral-leles se solen dividir en:

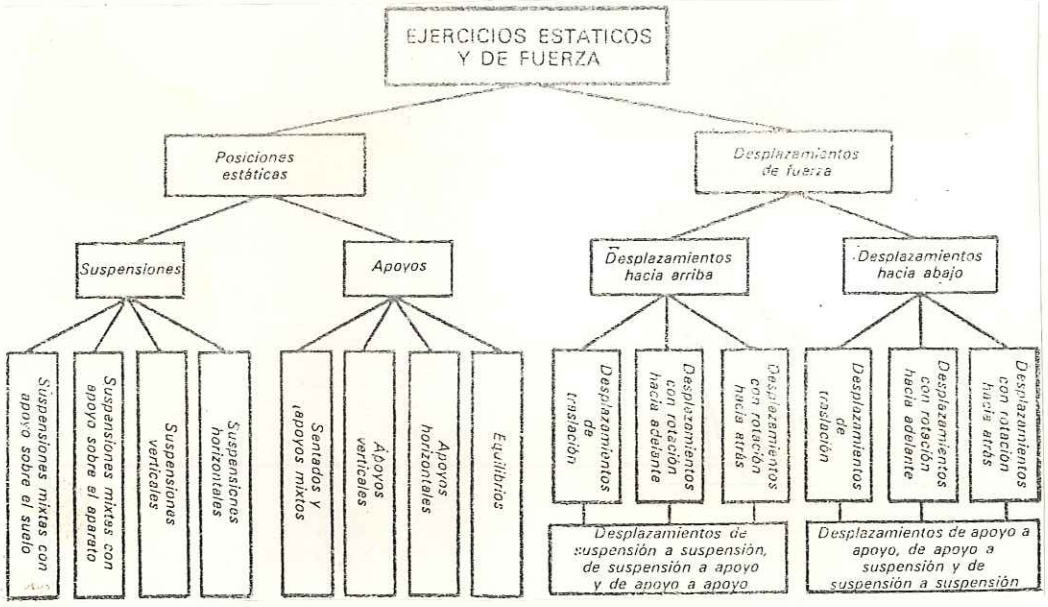
-Exercicis estàtics i de força.

-Exercicis de balanceix i/o impuls.

(segons la posició de braços es divideixen en exercicis d'apoio amb braços estiratsa, apoio braquial i les suspensions.Es difícil mantenir un nivell similar en els tres tipus d'exercicis).

A la pàgina següent es presenta una classificació més concreta dels exercicis a les barres paral-leles i que també serveix pels exercicis a les anelles i a la barra fitxe.


EJERCICIOS DE BALANCEOS
Movimientos de gran balanceo
Movimientos de extensión
Movimientos de balanceo bajo el apoyo
Movimientos de balanceo hacia fuera del apoyo
Con balanceo facial
Con balanceo dorsal
Desde posiciones estáticas
Con balanceo facial
Con balanceo dorsal
Con balanceo facial
Con balanceo dorsal
Con balanceo facial
Con balanceo dorsal
Balanceos, vueltas sobre el eje longitudinal, básculas, volteretas, vueltas, saltos mortales
Salidas y dominaciones con balanceo hacia adelante
Balanceos, giros sobre el eje longitudinal, dominaciones, vueltas, volteretas, saltos mortales
Pases de piernas, dominaciones con pases de piernas, salidas "en vuelo"
Balanceos y salidas en arco, dominaciones en plancha
Dislocaciones hacia atrás, dominaciones dorsales
Dominaciones y vueltas dorsales, dominaciones dorsales en plancha
Balanceos, salidas y dominaciones en arco desde apoyo facial
Dominaciones en extensión, dominaciones sobre una, dominaciones sobre dos
Balanceos en arco hacia atrás, dominaciones dorsales en arco
Vueltas en apoyo, en suspensión, de piernas abiertas, "caída"
Balanceos y salidas en arco
Vuelta en plancha, desde apoyo dorsal, vuelta de piernas abiertas
Balanceos en arco hacia atrás desde apoyo dorsal
(Batidas desde apoyo dorsal con báscula atrás (sobre la cabeza)
Salidas desde apoyo dorsal
Balanceos en suspensión y en equilibrio, salidas en salto mortal adelante
Con flexión de piernas, desde el apoyo salidas de piernas abiertas (pldola)


EJERCICIOS ESTATICOS Y DE FUERZA
Posiciones estáticas
Desplazamientos de fuerza
Suspensiones
Apoyos
Desplazamientos hacia arriba
Desplazamientos hacia abajo
Suspensiones mixtas con apoyo sobre el suelo
Suspensiones mixtas con apoyo sobre el aparato
Suspensiones verticales
Suspensiones horizontales
Sentados y apoyos mixtos
Apoyos verticales
Apoyos horizontales
Equilibrios
Desplazamientos de traslación
Desplazamientos con rotación hacia adelante
Desplazamientos con rotación hacia atrás
Desplazamientos de traslación
Desplazamientos con rotación hacia adelante
Desplazamientos con rotación hacia atrás
Desplazamientos de suspensión a suspensión, de suspensión a apoyo y de apoyo a apoyo
Desplazamientos de apoyo a apoyo, de apoyo a suspensión y de suspensión a suspensión

B. EXERCICIS D'INICIACIO

Els dividim en:

- -Exercicis d'apoio braços estirats.
- -Exercicis d'apoio braquial.
- -Exercicis en suspensió.
- -exercicis en recolçament invertit.
- -exercicis dd'equilibri estàtic.

B.1. Exercicis d'apoio amb braços estirats

-Desde apoio avançar per les barres.Cames juntes.
-Avançar saltant amb braços.Repuslció és moviment d'espatlla.
-Amb balanceix suau fer salts.
-Entrada al aparell i sortida.Normal i canviant últim ma d'apoio.
-Flancke:igual que anterior però sortida per davant amb un quart de gir.
-Sortida oper darrera haven fet un balanceix. Normal i canviant la última mà d'apoio.
-Vertical de hombros a rodar sobre l'espatlla.
-Mentres balanceix deixar una ma i intentar mantenir tot el pes sobre l'altre.
-Repulsió amb les dues mans per tornar-se a agafar.
-Balanceix forçant angle tronc braç.

B.2. Exercicis d'apoio braquial

(cal estar format pel perill de lesió forta)

-Apoio braquial enfonsar i pujar.
-Kippe desde apoio braquial.
-Balanceix apoio braquial i anar a buscar la tibada de braç a darrera i a davant(te més dificultat). Primer quan s'arriba a dalt obrir cames.
-Desde balncejso endavant i endarrera pasar a l'apoio braquial. Mai caient,donant cop a la barra;cla amortiguar.
-Rodar sobre les espatlles endavant i endarrera.
-Educar la força de reopulsió.

B.3. Exercicis en suspensió

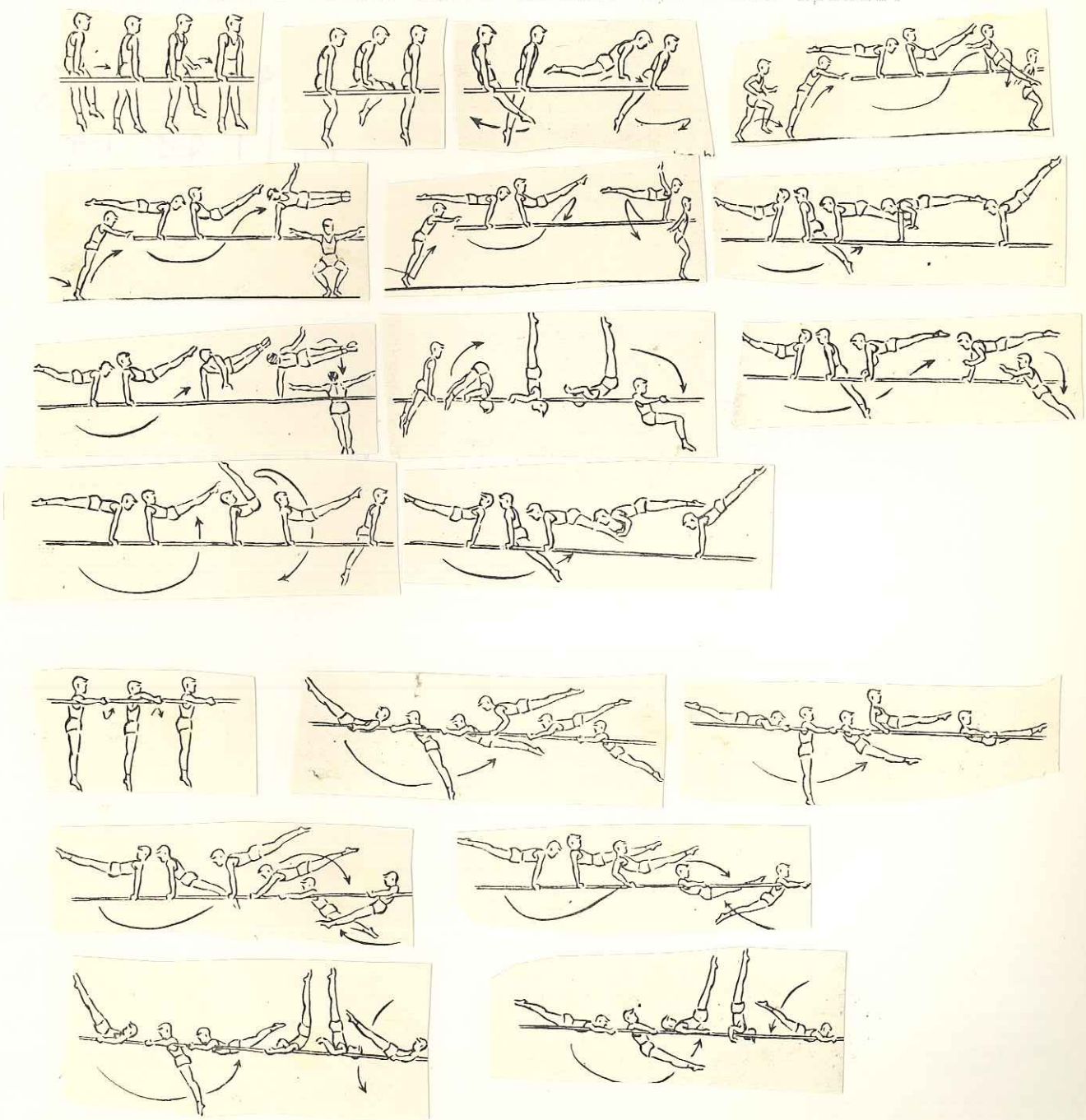
-A una barra fitxe sortida amb contracicle.
-Kippe cames per dins desde baix.
-Volta endarrera.Cal vigilància.
-Fer un simil de inferiror encongit arribant al terra. Després quedant-se a barres.
-Priemrs pasos del ballestó alemà ajudat.
-Schwebe kippe desde corrents pel terra.
-Igual que anterior en una barra i cames pasen per dins; i les cames pasen pel costat obertes.

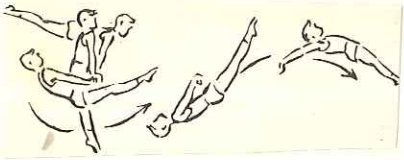
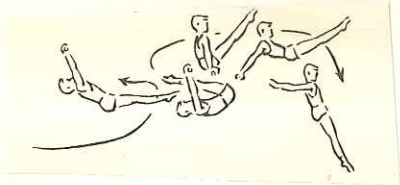
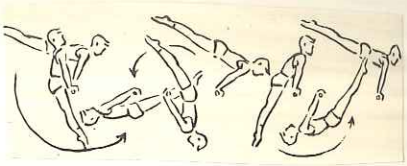
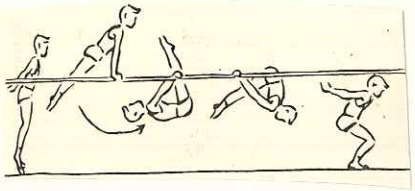
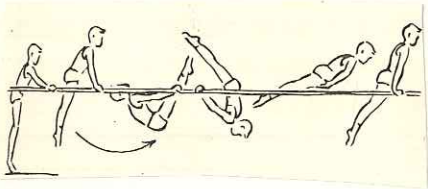
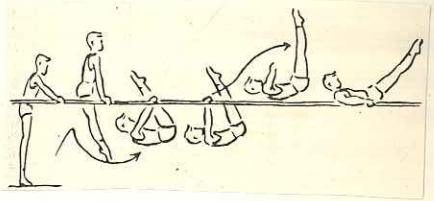
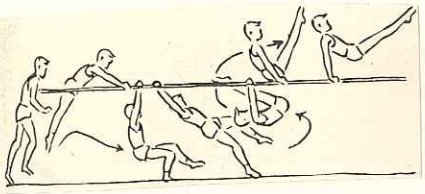
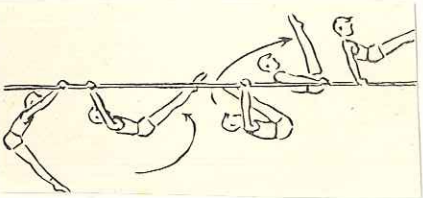
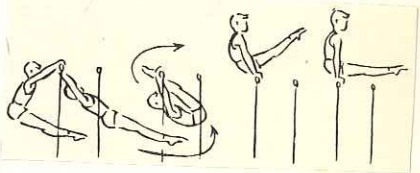
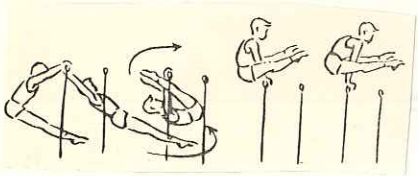
B.4. Exercicis amb recolçament invertit

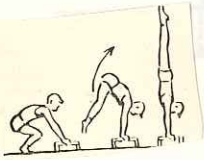
-Vertical de hombros cames juntes o obertes i flexionade més voltereta.Als nens es important que aprenguin a rodar; ja que avançar braç i girar és perillós per nens.
-Vertical a le sparal-leles baixes.
-Veticasl amb ajuda a les altes.
-Desde vertical rodar sobre les espatlles per les paral-leles.
-Vertical desde balanceix.

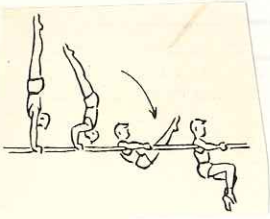
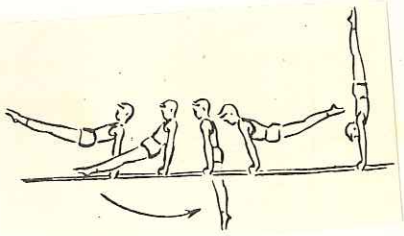
B.5. Exercicis d'equilibri estàtic

-Equis.
-Pont facial i dorsal sobre bandes. 4,3 o dos apoios.



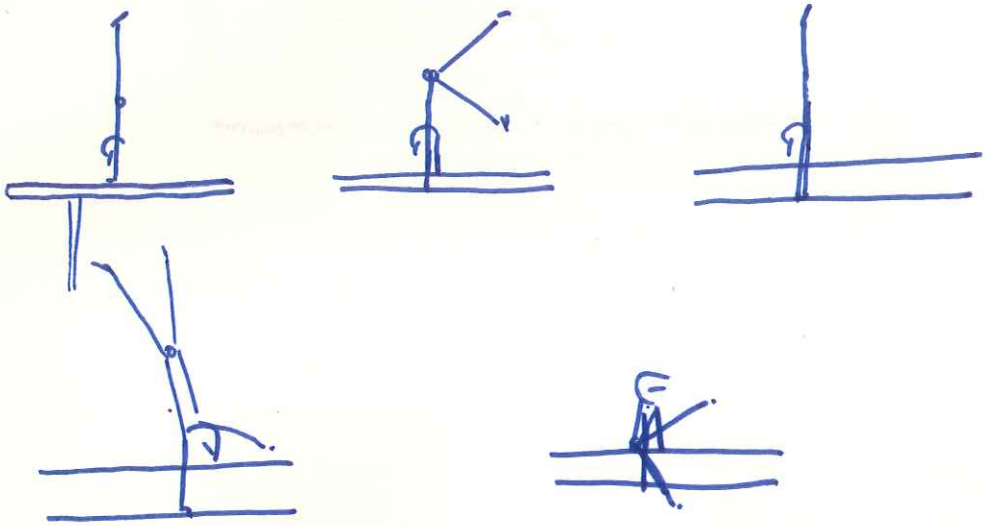


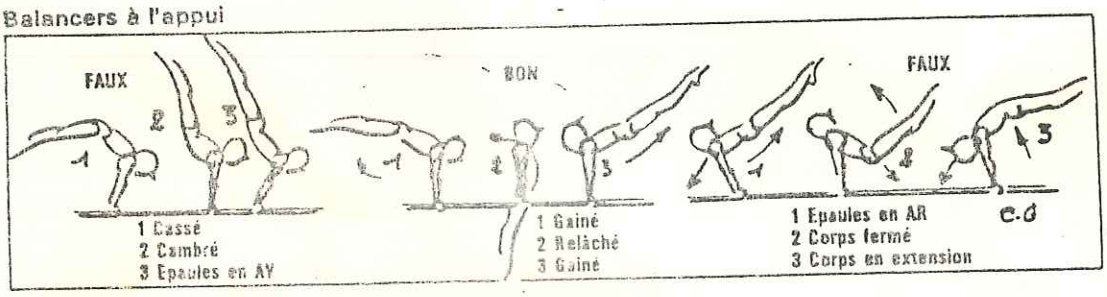
C. EXERCICIS FONAMENTALS

C.1. Exercicis estàtics i de força

1.Vertical.
2.Vertical amb cadera flexionada; cames juntes i obertes.
3.Vertical a una banda amb mans una darrera l'altre; amb cames juntes i obertes.
4.Vertical amb una ma; cames juntes i obertes.
5.Escuadra; cames juntes i obertes.

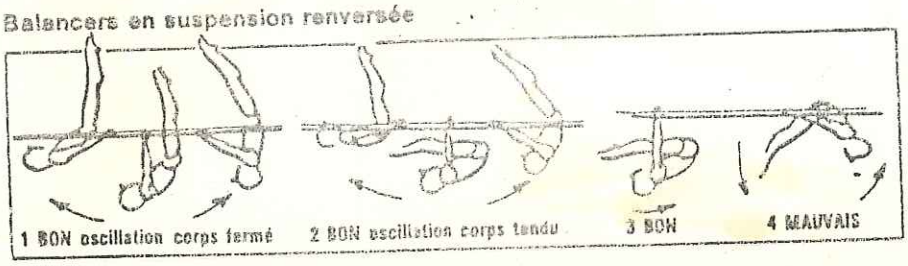


Balancers à l'appui



Il n'est pas nécessaire de faire des balancers à l'ATR mais il faut maîtriser l'équilibre au sol.

Balancers en suspension renversée



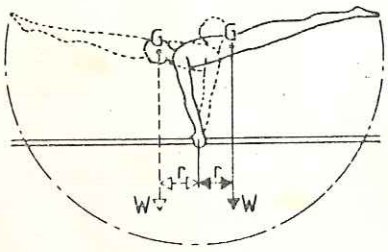
Les deux formes peuvent être travaillées, cependant il serait souhaitable de commencer par le corps fermé. Plus facile chez le jeune gymnaste mais attention, entraîne parfois un abaissement des pointes et une rotation incontrôlée (4). Le corps tendu est plus difficile mais amène une meilleure réalisation technique.

C.2. Exercicis de impuls

Balanceix elemental

D

Desde apoio de mans estirades, tronc i cames es mouen cap endavant i cap.endarrera.



(a)
Turning Moments during Support Swinging on the Parallel Bars

CI

-Eix són les espatlles que s'avancen i es retrasen(-).
-A darrera cos extengut i a davant es carpa una mica.
El cap a davant es flexiona i a darrera només una mica estès.

M

ed

-Balanceix de gimnàstica base.

me

-Anar introduint matiços i advertències:
-Obrir angle hombro tronc.
-Pujar a vertical(primer a paral-leles baixes).

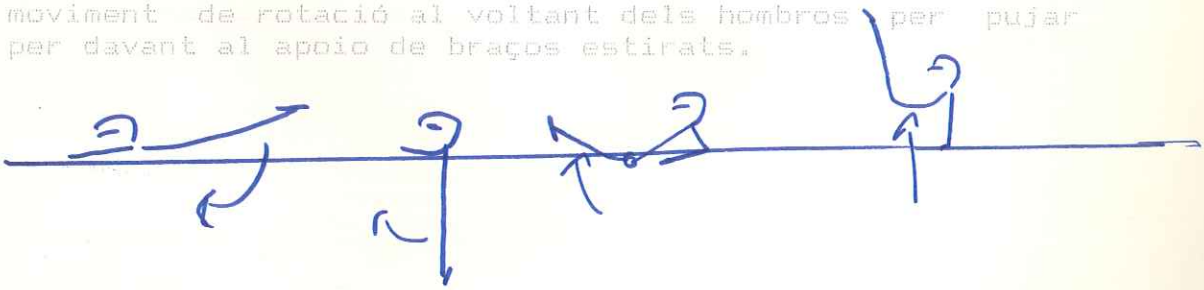
V

1.Canvi de sentit: balanceix amb pirueta. Priemr es farà al terra i després a paral-leles baixes.
2.Balanceix mitja pirueta per arribar a vertical.

2. Dominació endavant

D

Desde balanceix en apoio braquial es fa un moviment de rotació al voltant dels hombros per pujar per davant al apoio de braços estirats.



CI

-cos ha de estar ben estirat a la perpendicular.
-C.g. pasa de un moviment circular a un moviment lineal per arribar a dalt.

M

ep

-Baslanceix desde apoio braquial.

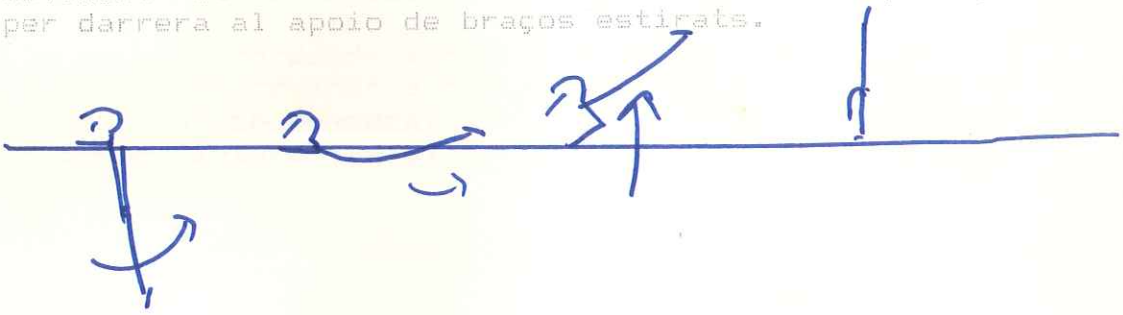
me

1.fer-la obrint cames per evitar caiguda.
2.Amb cames juntes. Ajuda una ma esquena i altre cames(per no caure endavant).

3. Dominació endarrera

D

Desde balanceix amb apoio brasquial es fa un moviment de rotació al voltant dels hombros per pujar per darrera al apoio de braços estirats.



Es més dificil la dominació endarrera en la que ens allunyem de la base de sustentació per després apropar-nos; en la dominació endavant ens apropem a la base de sustentació.

CI

-Cos estés a la vertical i després s'arqueja.

M

ep

-Balanceix braquial.

me

1.Obrint cames i es tira colchoneta sobre bandes.
2.Amb ajudes hombros i cames.

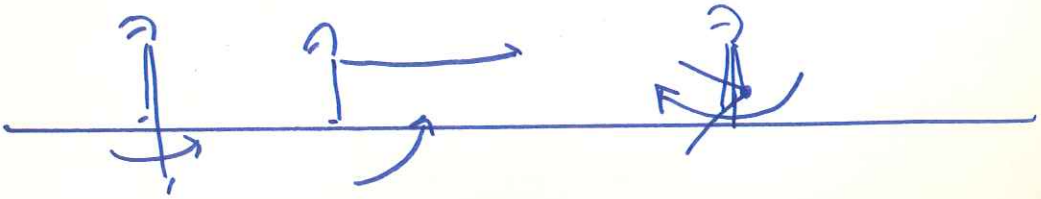
V

1.Dominació endarrera a vertical.

4.Pidols o oretxe

D

Desde un balanceix voltant endavant hi ha una deixada de mans fent un contracicle voltejant endarrera per tornar-se a agafar de mans i quedar en escuadre o seguir el balanceix endarrera.



CI
-Es fa amb una mica de flexió de braços ja que es ve de una deixada i seria masa dur pels hombros.
-Mans després de deixar-se queden més endarrera.
-S'arqueja per trobar la parada i fer el contracicle que es dfificil.

M

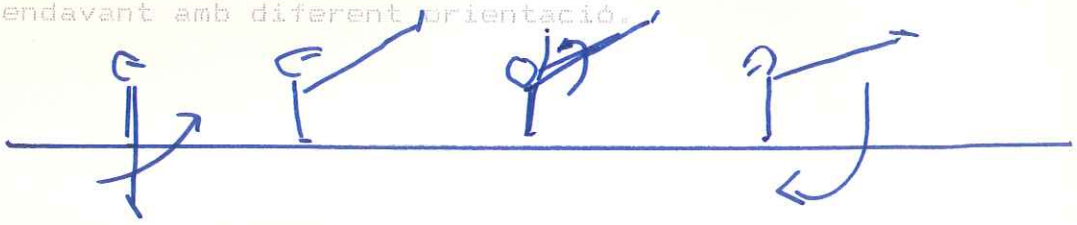
ep
-Balanceix.
-Pidola al plinton.

me
1.Pasdar al terra del apoio frontal al dorsal.
2.Idem que 1. a les barres petites.
3.Amb cinturó desde apoio facial sobre les bandes.
4.Amb cionturó anar a buscar el punt mort amb arqueix.
5.Amb cinturó sencera.
6.Sense cinturó i vigilasncia.

V
1. Hiborgrätsche: dominació endarrera més pidola.

5. Stützkere endavant

D
Un quart de gir en apoio estirat més un quart de gir en vol(eix lkongitudinal) desde un balanceix endavant per caure al apoio estirat i seguir balanceix endavant amb diferent orientació.



CI
-No tallar l'impuls que porta el cos quan estic agafat per un braç només.
-Mai hi ha una hiperextensió, cos rigid.
-Al inici balanceix amunt cames van cap el costat contrari del apoio per facilitar el gir.
-Cap mai mira endarrera i deseguida va a mirar la barra.

M

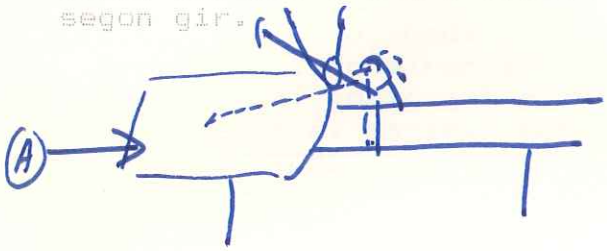
ep
-Flanke però amb cames cap altre direcció.
-Balanceix gir i tornarse a agafar.
1.Educació del segon quart de gir al terra(barres

dibuixades sobre colchoneta) i amb cames sobre plionton

-PARAL-LELES-

cap el costat contrari al gir.

2.Amb cinturo i altre ajudant tira colchonetadesprès del segon gir.



3. Amb ajuda per hombros i per cames.

V

1. Stütskere desde dominació. C.g. circular que es transforma en lineal. Donar de braços quan peus comencen a sortir de bandes.Dificilment es pasa per la vertical.

2. Stütskere endarrera.Es més dificil que endavant ja que en aquesta una banda veig com l'agafo però l'altre no.Es igual de dificil desde dominació(de braquial a mans) que de mans a mans. En canvi en la stütsjere endavant es més dificil desde dominació. La endarrera les cames no poden anar molt altes ja que és molt difícil.

6. Swebekippe.kippe o bascula

D

Desde suspensió moviment pendular d'anadacarpant i tornada amb tiron de braços per arribar al apoio braços estirats.

-PARAL-LELES-

CI

-Mentres va endeavant ja està carpant.
-Al arri9bar a la vertical cal estar el màxim plegat i iniciar la tracció imp. aprofitant la tornada del moviment.
-Cap no es flexiona i afavoreix gir endarrera; i al tornar gir endavant es flexiona un xic.
-Cal mirar les mans de la barra per facilitar la plegada del cos.

M

ep

-Exercicis de base balanceix suspensió.

me

1.Balanceisx d'anada i tronada. Emfasis en plegada abans de retorn i en mirar la barra mans.
2.Pujar al apoio amb ajuda cames i lumbars.Cames s'han de retenir al màxim.I poc a poc arribant més amunt en V i sense ajudes.

Si a la anada hi ha hiperextensió fa que voltejis més cap endarrera i la acció de cames haurà de ser més ràpida i hi haurà tendència a desplaçar-me molt endarrera i més difícil aplicar força vertical per pujar.A paral-leles asimètriques els interesa per que han d'anar a la barra alta.

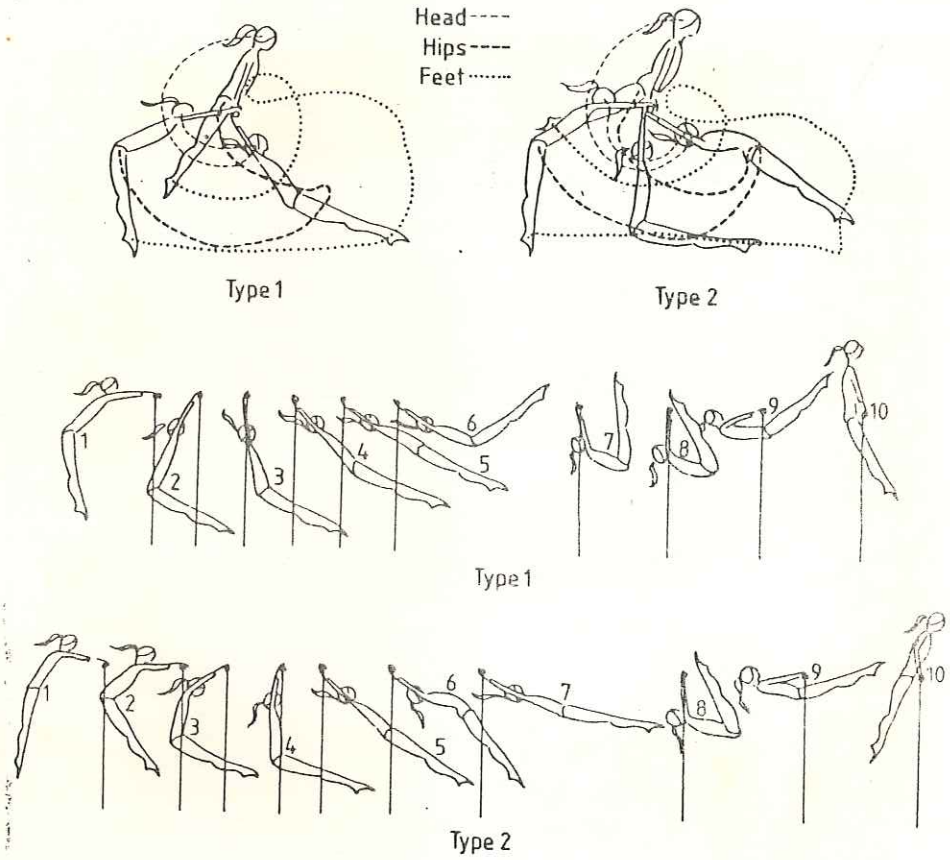
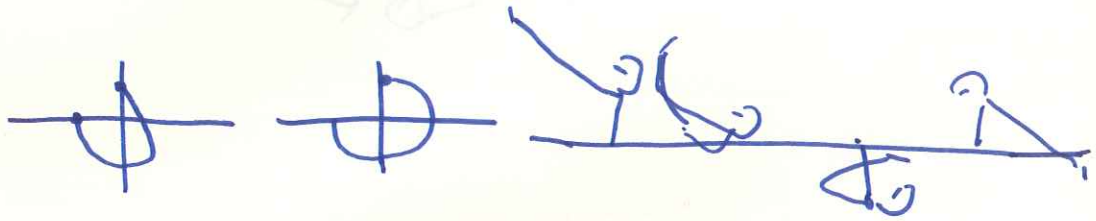


Figure 77 Photographic comparison of two glide kips (float upstarts)

V
1.Falkkippe.Ja es porta el cos plegat , però no es pot agafar tanta velocitat de tornada per pujar.

7. Ballesto alema o Unterschwung

D
Desde un apoio amb braços estirats es baixa a suspensió i impulsar per arribar amb un vol al apoio braquial.
Es pot fer:
-Desde recolçament dorsal.La baixada es més vertical. I obliga a impulsar més fort.
-Desde recolçamentfacial amb baixada més ràpida que requereix un control més precís per`facilita la pujada.



CI
-Quan vaig impulso per pujar a diferència de la Kippe que espero la tornada.
-Cal facilitar que el cos giri el màx. posible.
-Obertura de cames amb retenció que facilita el tiron de braços.
-Cap flexionat.

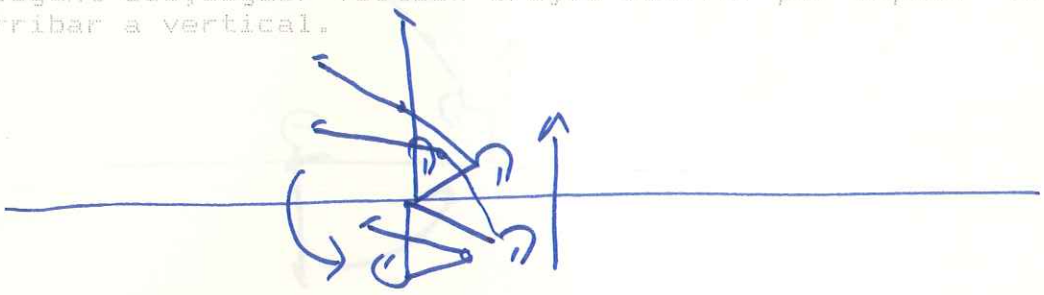
M
ep
-Kippe.
-Falkippe.
me
1.Desde plegat a baix pujar amb ajudes lumbar i espatlla.Després amb una mica de balanceix.
2.desd esquadra i posant una colchoneta a baix per donar confiança.
3.Desde balanceix endavant. Vigilància a voltar cap endarrera.

V
1. Mentres estàs baixant patada i mig gir per arribar a recolçament braquial o de mans.
2.Acabar a l'apoio de mans.

8.Inferior

D

Desde un apoio braquial es fa in gir sencer per les bandes amb braços estirats voltejant cap endarrera per erribar a vertical amb vol previ; apoio suspensió plegant cos,seguir volteix braços estirat per impuls vol arribar a vertical.



CI

-Apoio facial per donar més velocitat de gir.
-Imp. tirar cap endarrera per reforçar el gir i voltejar més ràpid.
-Hi ha una repulsió total i impuls de cames és ràpid per ajudar.(en el ballestó alemà la repulsió és més retinguda i impuls de cames més lent).
-Quan deixem bandes(molt poc) el cap està mirant bandes i és com es queda; no es segueix extenen per voltejar endarrera.

M

en
-Ballestó alemà.
-Vertical.
me

1.Desde baix fer un gir total endarrera acabant dret. Emfasi en elevar braços. Ajuda espatlla i lumbar.
2.Desde dalt amb ajudes a quedar en apoio facial. Dues ajudes davant que l' agafen poer l'hombro i el segueixen fins dalt, dues ajudes darrera que li frenen les cames.
3.Igual intentant anar més amunt. Les ajudes de darrera li tiben les cames i escol-loquen asobre un plinton. Anar arribant a vertical.
-També es pot ensenyar amb cinturó, però millor sense.

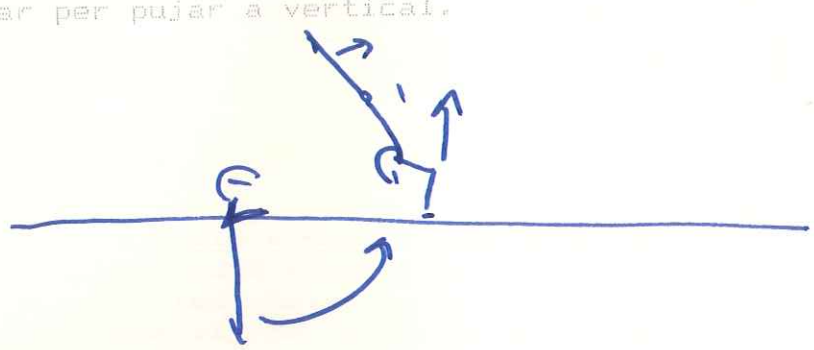
V

1.Inferior desde apoio dorsal.

9. Streuli o quinta

D

Desde recolçament braquial es volteja cap endarrera, impuls de braços deixant bandes i tornar-se a agafar per pujar a vertical.



CI

-Impuls contra bandes de braços ha de ser fort.
-Cos s'estira fent impulsió de braços.
-El cap va molt endarrera en moviment circular i en el lineal es manté.
-Copntracicle: estiro cames , pujo pit i baixo cap.

M

ep

-Rolle o volteix endarrera.
-Verticasl
-Dominació endavant.

me

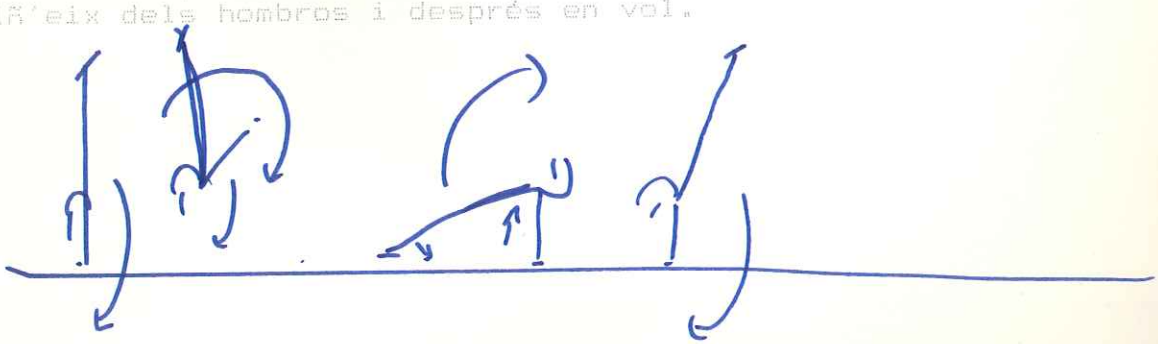
1. Moviment sencer amb ajudes a cames que el tiba(per no seguir rodant) i a espatlla(per sortir de la barra). Més endavant una ajuda a on li falti.

Perills: -Després de vol no agafar-se be de mans.
-voltar molt ràpid.

10. Superior

D

Pasar de vertical a vertical mitjançant un gir sencer cap endarrera de tot el cos primer voltejanmt a lA'eix dels hombros i després en vol.



CI
-Desade que es pasa per apoio elemental el cos gira 180 graus i els braços 360.
-Contracicle acció de ralentí baixant cames.
-A partir de balanceix volteix endarrera deixant bandes per tornar-se a agafar teroria mateix lloc.

M

ep
-Balanceix.
-Vertical.

me
1.Desde balanceix a buscar l'arqueix pel contracicle. Amb cinturón.Abans sense balanceix.Ultim desde vertical.
2.A paralel-les baixes ajudar-lo a pujar (desde apoio dorsal arquejat) per que voltegi de braços i es torni a agafar.Ajuda espatlla i lumbars.Poc tempos de decicació.
3.Desde altes amb cinturó.

11. Sortides

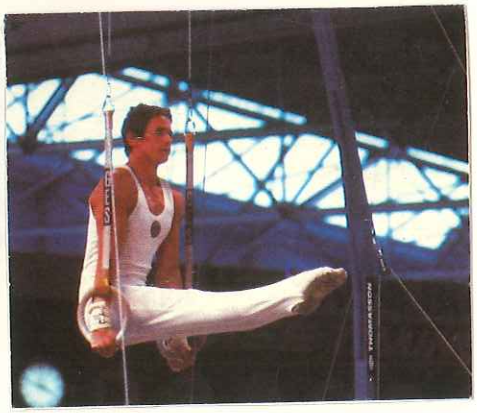
-Superior de sortida: quan es baixa de vertical ja es desplaça la carga cap el costat de sortida.I mirant cap a fora que també facilita el desplaçament de la carga cap el costat de sortida. Metodologia: fer el superior i desorés posem emfasis amb el despalçament de carga amb ajuda espatlla i esquena.

-Sortida mortal endavant: metodologia es caure en les sucesives fases del mortal sobre la quitamiedos que va baixant d'alçada.

-Sortida mortal endarrera: metodologia s'ha de fer més directe pel poerill de caure de nuca.

V
Planxat, carpat, encongit, amb pirueta,etc.

EXERCICIS A LES ANELLES



A. CARATERISTIQUES DELS EXERCICIS

Degut a que les anelles són mòvils i cada anella és individual, els exercicis en elles ofereixen certes particularitats. En l'ejecució de balancejos els diferents punts del cos del gimnaste descriuen curves que s'aproximen a un aparàbola. Per això, el c.g. realtiu es desplaça amunt i avall en les proximitats del pla vertical. Més amunt o més avall, més endins o més enfora, el c.g. sempre ha de estar a la vertical.

Les anelles es trasladen en sentit oposat al moviment que realitzen les parts inferiors del gimnaste; amb lo que el c.g. relatiu al cos es desplaça insensiblement en el pl anteroposterior.Quan el c.g. es desvia del pla vertical es molt important coordinar amb precisió les accions durant els moviments cap a dalt i cap a baix.I l'augment de l'esforç en les mans quan pasa pel pla vertical és considerable.

Les anelles són el millo aprarell per demostrar la força. Els impulsos acrobàtics han adquirit importància i són la part mé fonamental d'enllaç a les anelles.

El exericcis es divideisen en :

-Exercicis estàtics i a força.
-Exercicis de balanceix o vol.

Am b la combinació del dos tipus de exercicis es busca una fluidesa de l'exercici. Cal repartir equilibradament l'entrenament de força i de balanceix, la majoria dels quals depenen en gran part de la flexibilitat de l'espatlla.

Si es dedica el temps necesari a una bona vertical i a un bon balanceix(elements claus d'aquest aparell) s'estarà força avançat per la realització de les altres figures.

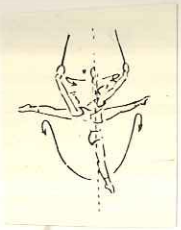
B. EXERCICIS D'INICIACIO

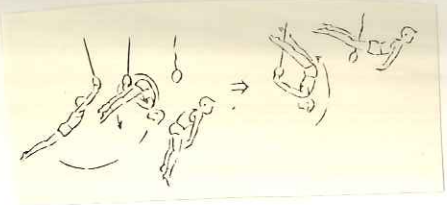
B.1. Exercicis de vol

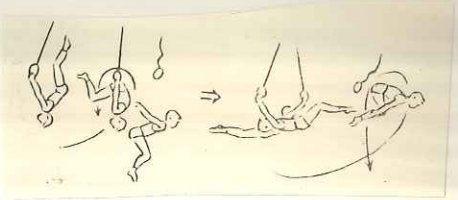
-Balanceix.
-Mico primer sense extensió de cames.
-Mortal i mortal oplanxat.
-Exercicis de tracció per dominar el cos extès(m'elevo per la força de" braços",repulsió de l'aparell i les cames ajuden).
-Mosca o "gretche" al revés.
-Dislocació endarrera: primer amb cos encongit(parar cames i hombros),cos més estirat, més alta amb braços rectes i passant per vertical.
-dislocació endavant: volteix endavant encongit, després més estirat, amb braços més rectes i passant per vertical.
(a partir de bona dislocació podreé pasar per volta getçant)

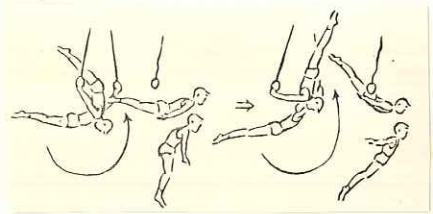
B.2. Exercicis de força

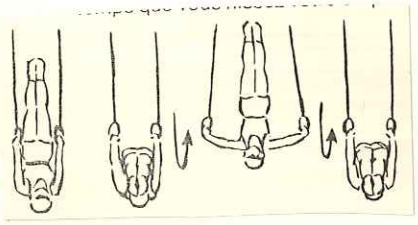
-separar els braços una mica del recolçament.
-Escuadra i obrir braços un xic.
-Suspensió invertida i semieinvertida cames obertes i tancades.
-Vela.
-Baixar de l'apoio poc a poc fins la suspensió.
-Pasar de suspensió invertida a suspensió.
-Desde apoio estirat baixo a suspensió invertida voltejant cap endarrera i cap endavant.
-Progresió per anar a la vertical.

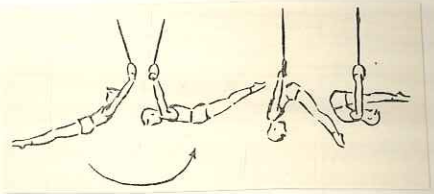


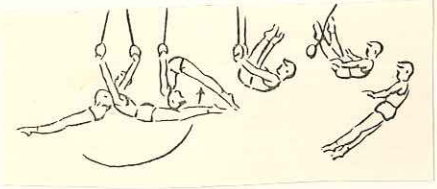


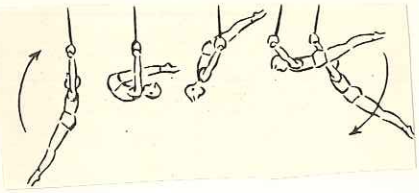


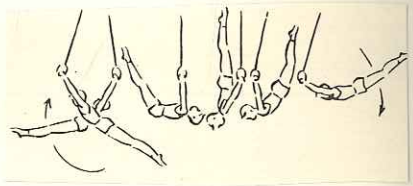


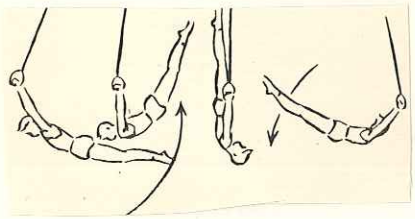


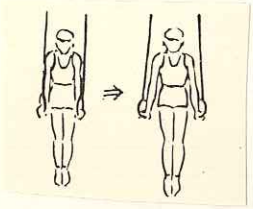


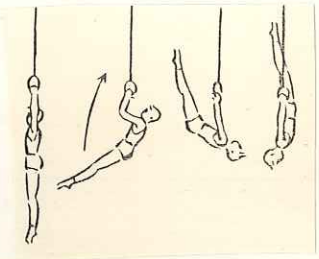


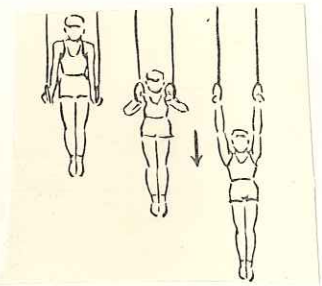


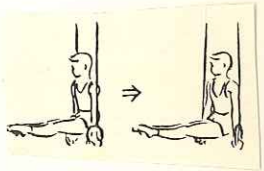


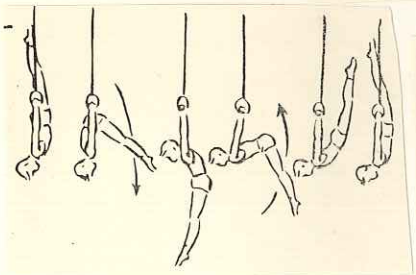


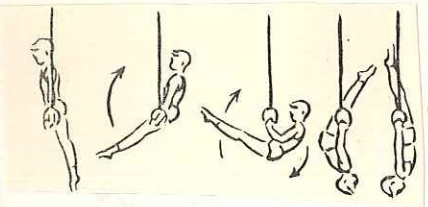


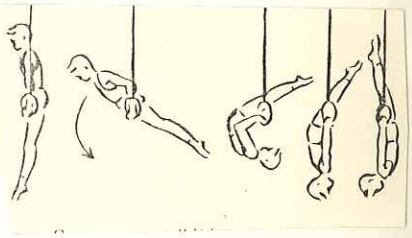


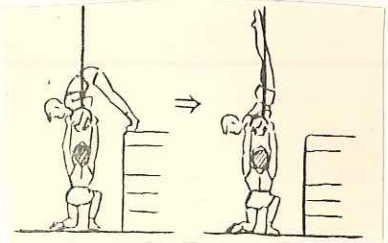


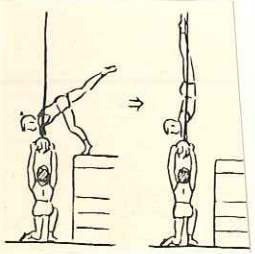


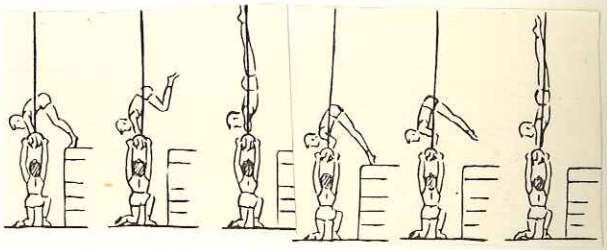


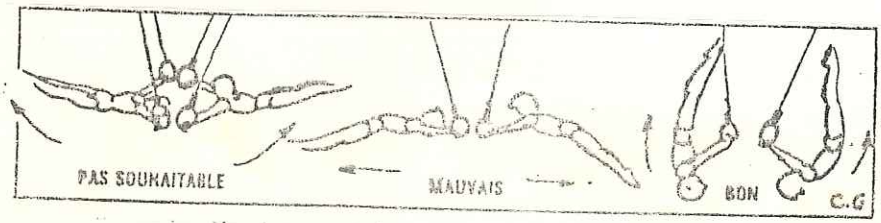












2.

Ne pas chercher les appuis avant que le corps ne bascule. Rentrer la tête n'entraîne pas forcément une rotation en avant dans le balancer AR mais favorise certainement la bascule du corps, pour le balancer AV idem. D'abord basculer le corps en position de chandelle et seulement après cette situation l'action d'antépulsion intervient :

- soit pour passer en dislocation
- soit pour s'établir à l'ATR.

C. EXERCICIS FONAMENTALS

C.1. Elements estàtics de força

En suspensió:
- -Vela.
- -Suspensió semi-invertida.
- -Planxa: dorsal, pectoral o facial.

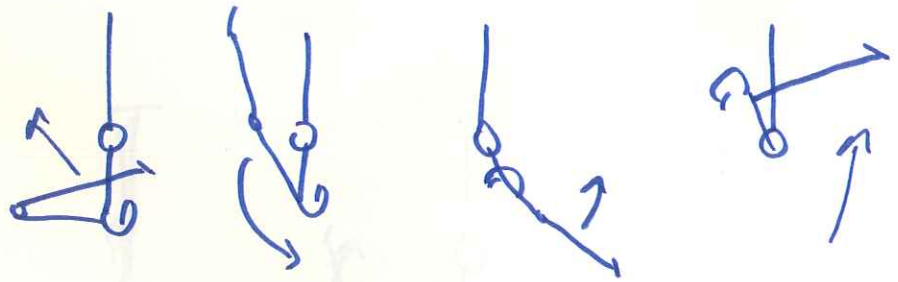
En apoio:
- -Vertical d'hombros cames juntes o obertes.
- -Mitja planxa cames juntes o obertes.
- -Vertical cames jkuntes o obertes.
- -Planxa mariposa.
- -plamnxa infernal.
- -Crist.
- -Sant pere.
- -Crist amb mitja planxa.
- -Infernal braços flexionats.
- -Apoio invertit cadera flexionada o cadera i braços flexionats.

C.2. Exercicis de vol o impuls

1. Dominació endarrera

D

A partir de un balanceix cap endarrera donem un fort impuls de cames coordinat amb una tracció de braços per pasar a un apoio normal o apoio amb mitja planxa o apoio invertit.



M

ep

-Balanceix.

me

1.tracció de braços a anelles baixes amb petit saltet.I amb el cos més estirat desde un plinton.

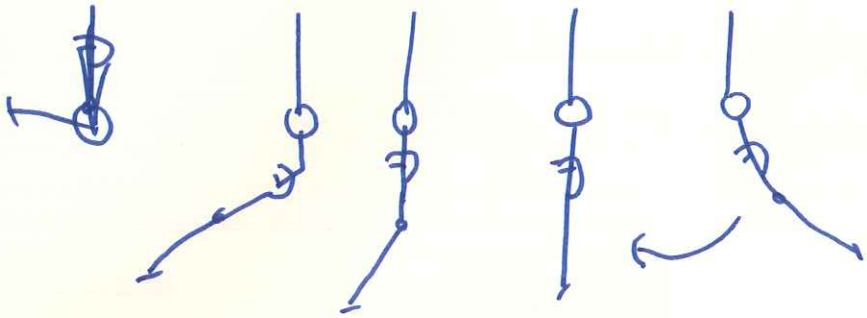
2.Dominació a les anelles altes amb dues ajudes per les cames.

(pot ser útil usar el cinturó)

2. Dominació endavant

D

Desde un balannceix cap endavant amb el cos estirat es'pasa a un apoio normalment en mitja planxa. Hi ha un contracicle.



C

-Arqueix que es el contracicle que no eixa rgirar el cos que ha d'arribar a dalt parat.

M

ep

-Balanceix.

-Kippe.

me

1.Tracció de braços amb ajuda.

2.Amb ajuda per darrera(espatlla) arribar a apoio i despres a paoio en mitja planxa.

3. Quinta

D

Desde un balanceix cap endavant es pleguen cames i s'arriba a suspensió invertida poer desde aqui amb una forta imulsió de braços arribar a vertical.

CI

-Hi ha una mica de contracicle per realntir la velocitat de cames.

-Cap endarrera ajuda a voltejar i a estar ben orientat.

-Accions per pujar a dalt: cap endarrera,picada molt forta de cames que tanqui molt angle braç tronc, acció de braços ajudada d'estensió de cos.

M

ep

-Vols .

-Verticals.

me

1. Directe amb ajudes frenant cames i impuls a lumbars seguit de hombros per pujar.

V

1.Cuarta.Molt semblant a la quinta però no es pasa completament per vertical i es volteja abans.
2.Arribar a dalkt amb braços doblats.
3.Voltes gegant o molí gegant.

4. Sortides

1.Sortida mortal planxat endarrera amb pirueta:
Forta tibada de braços que em porti la espatlla lo més alta posible.Em deixo anar en suspensió invertidaa. Poc gir eix transversal per facilitar la pirueta. Braç s'ajunta al cos i l'altre es manté a dalt.Arqueix per acabart el gir transversal.Al final s'obre per frenar el gir.
Metodologia: pirueta a terra i mortal planxat a anelles. Després mortal planxat amb mitja piurueta quan ja estic baixant que es més fàcil.(inici amb cinturó giratori).

2.Sortida doble mortal encongit.Metodologia directe amb cinturó.Abans de fer-lo al terra o a la barra.

3.Mortal endavant.Es deixar-se no donar a anelles ni tibar ja que reacció frenaria el sentit de gir.

4.Sukajara: pirueta amb doble mortal. Com més dificil es el moviment menys metodologia ja que es te una base.

EXERCICIS A LA BARRA FITXE

A. CARATERISTIQUES DELS EXERCICI

La part fonamental dels exercicis a la barra la integren els moviments de balanceix a elevada velocitat en els que s'usa el màxim el desplaçament per inèrcia del cos del gimnaste.

Els exercicis a barra requereixen uns moviments molt precisos a partirde una orientació a l'espai dinàmica.Els moviments més carateristics són eld de gran balanceix i le sposicions més freqüents són les dels tipus de suspensions i apoios invertits de braços.

La elevada maestria esportiva a ala barra es cvaracteritza per la gran amoplitud de moviments. Similar amplitud es posible quan els gimnastes usen de forma racional la tecnica dels moviments de 'làtig', la qual correspon a les lleis biomecàniques del moviment a la barra i permet realitzar els exercicis a un ritme molt ràpid i amb la menor fatiga posible.

Les figures de força s'han anat desplaçant poc apoc cap a les anelles i a les paral-leles. i la barra s'ha quedat amb les figures de balanceix o impuls.Les figures mhan de ser efectuades sense parades , de forma vigorosa i continua. El número de fgures a la barra és molt gran i és molt dificil realitzar en exactitud qualsevol encadenament.

Le s figures espoden dividir en:

-Suspensions

-Apoios

Ccom en tots els aparells es treballen els dos tipus de figures però sobretot els apoios.

Cal posar especial atenció a les mides de seguretat ja que es poden produir lesions greus.

B. EXERCICIS D'INICIACIO

B.1. Exercicis d'apoio

-Desde terra salt per volteix endarrera fins quedar en apoio.
-Desde apoio llançar cames amunt per fer voltes seguidfes.
-Desde apoio impuls a colocar peus a la barra fora mans per voltejar cap endarrera i sortir,Al principi al arribar adalt amb cames flexionades.
-Idem anterior però voltejar endavant amb peus entre mans.
-Kippe corrents i desde balanceix.
-Falkippe.
-Voltereta endavant imp. major velocitat de tronc respecte a cames.
També es pot fer sense agafar-se mans.
-Kreuzkippe.(requereix un gran domini del aparell.
-Desde escuadra amb cames fora mans volteix endavant per tornar a posició inical i també amb voltereta endarrera.
-Desde apoio amb cames entre mans volteix endavant per sortir per davant
-Cuarta a quedar amb peus sobre barra, volteix endarrera i sortida contracicle.

B.2. Exercicis de suspensió

-Balanceix(imp. flexió munyeques).
-Balanceix i sortida en contracicle,
-Balanceix gir amb diferents preses de ma.
-Balanceix deixar-se i mitja pirueta per tornar-se a agafar.
-Balanceix intentant pujar amunt per davant tornant a baixar.
-Balanceix cap endarrera mig gir seguint el balanceiox.
-Cuarta cos estirat i despres amb més balanceix.
-Balanceix volteix endavant fins arribar a l'poio.
-sortida mortal endarrera.

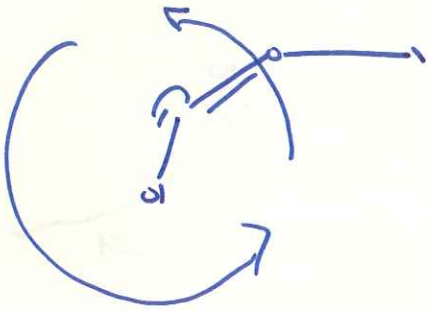
C. EXERCICIS FONAMENTALS

Elements básics continuació dels de iniciació:
-Kippe a verticali kippe canviant presa de mans.
-Quinta i quyinta presa palmar desde balanceix.

1. Vorcwars("fober") Volta gegant presa palmar

D

Volteix sencer cap endavant amb cos estirat.



CI

-Quan es puja es tanc al'angle per augmentar la velocitat de gir. Si el gimnaste es quedés sense vol al pujar cal parar-lo ja que seria caiguda molt forta.

M

Primer "ripers" i després "fobers".

1.Balanceix endavant i dominació per acabar recolçat a 1ña barra.
2.Idem acabvant i rodant endavant. Ajuda munyeques (munyequeres enganxades a la barra) i empitjant per cadera.

3.Idem frenant hombro i intentant pujar caderes.
4. Anar pujant caderes i estirant-se.
5.Frenar baixada per tornar a buscar recolçament i altre cop es busca pujada de caderers.

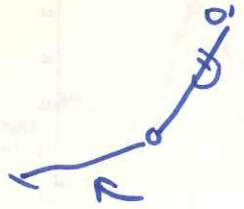
V

1.Am una ma.Tecnica = que dues mans i cal buscar posició del cos que no et desequilibris.
2.Lune cubital.volta gegant amb presa cubital cap

endavant. Impuls neix del hombros. Sol ser continuació de dislocació.
E.Lune dorsal.Volta gegant endavant presa cubital amb flexió de tronc.Impuls neix de baix. Primer cames després braços.Es més ràpida.
(Metodologies directes embfasis en ajuda pel canell)

2. Rücwars("riper")Volta gegant cap endarrera

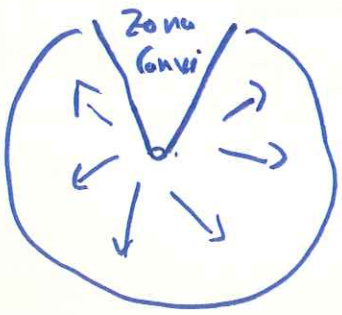
D
Volta cap endarrera sencera amb cos estirat.

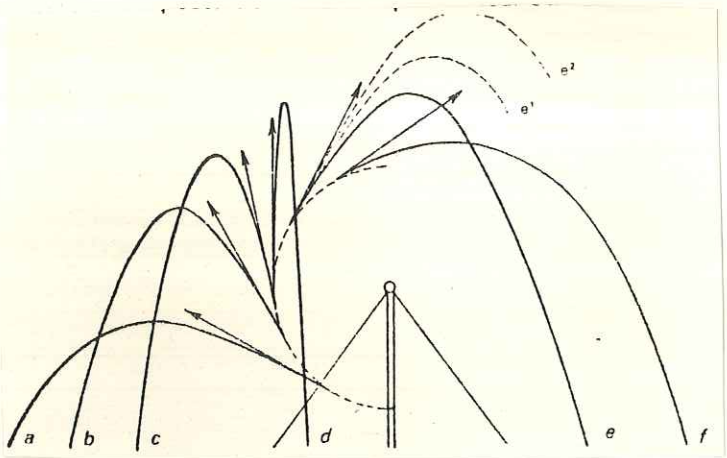


CI
-Plegat de cames fa augmentar la velocitat.
-Impuils neix de les cames a partir de la vertical.
-Diferent en fober en que t'ajudes de braços per arribar a la vertical.Si a fober ho fesim per cames com a ripers hi ha molt perill d'escapr-se.
-S'aixeca el cap per facilitat de la pujada de hombros.

M
Variant en quan fobers d'aquest inici d'impuls amb braços o cames.

V
1.Volta gegant amb una mà. Tecnica es igual i cal buscar l'equilibri postural.
2.Canvis: mai es pot voltar en mateix sentit per estètica i per raó fisiològica:mareix. MOment de canvi ja es un repòs i trenco un masteix ritme que fa que aguanti més estona girant. Normalment es fan en una zona de ingravidesa a on hi ha menys velocitat i és més facil canvi i menys perill.





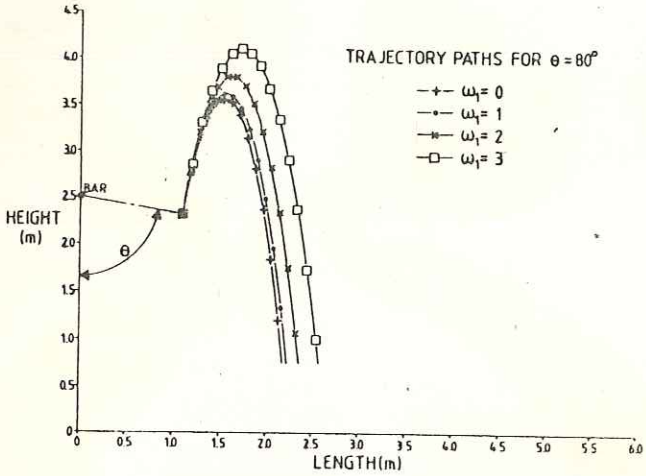
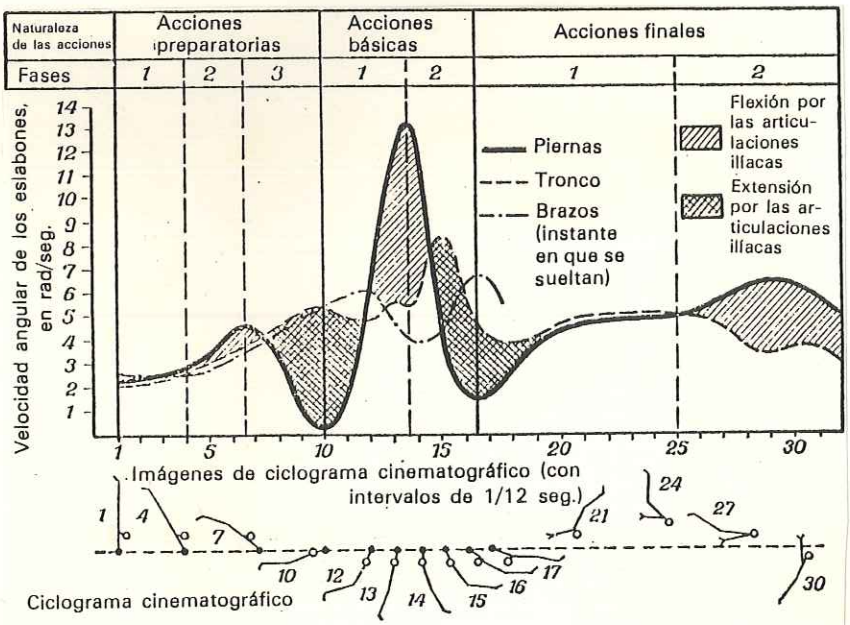


Figure 89 Effect of 'wind up' on dismount trajectory path



-Pas de fobers a ripers. Cal iniciar-lo d'hora per acabar-lo sempre a dalt a la vertical ja que més tard seria perillós.
Metodologia: 1.vertical terra i canvi,2.A colchoneta canvi i em deixo caure plaI.A barra molt baixa i colchoneta4.progresant a barra alta.

-Pas de ripers a fobers.

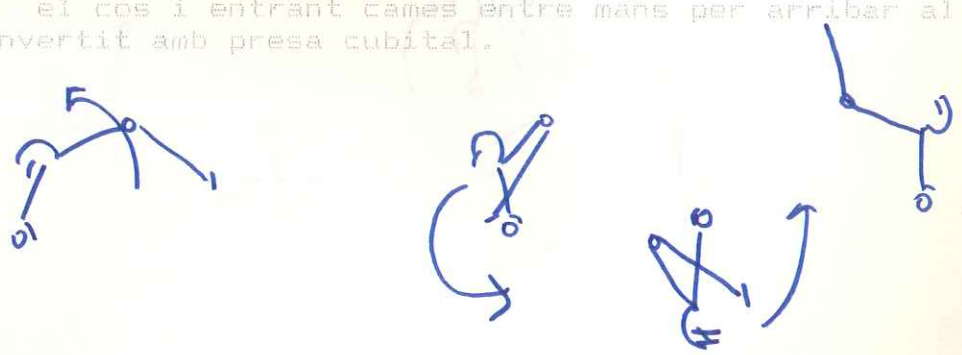
3. Sortides

Sortides son primer pas per moviments de tornar-se a agafar a la barra.
1.Tigre.
2.Sortida mortal endarrera planxat.
3.Després encongit.Es més dificil ja és volteix més ràpid i tendència a voltar molt amb la velocitat que es porta i dificil agafar referencies i orientar-se bé. Braços fan un xis de freno per ajudar a girar el cos.
Metodologia: mortal encongit amb ajudes a la barra baixa desde balanceix,2.balanceix i cames rectes buscant carpada i mortal planxat 3.Desde apoio facial agafar vol i mortal planxat,4. desde ripers.(posibilitat d'usar el cinturon).
4.Mortal endavant.Metodologia: 1.encongit,2.desde balanceix però no gaoire ampli ja que presa palmar.3. amb cinturon.
Pot ser desde fobers i desde ripers.
5.Doble mortal.

4.Dislocació

D

Desde vertical es una volta sencera capo endavant plegant el cos i entrant cames entre mans per arribar al apoio invertit amb presa cubital.



CI

-Braços roden i cadera puja.

-BARRA-

M

ed
-fobers.

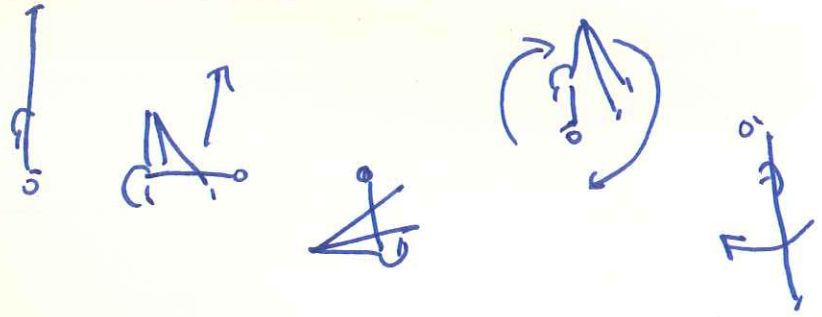
me
1. volto per seure altre cop a dalt de la barra.

2. volto per sortir de la barra saltant per davant.
3.Obrint més angle de sortida després arribar més a vertical.Ajedes: dos frenen cames de la caiguda, dos una ma munyeques i altreu cames i després hombros.

4.Desde vertical ja es comença a entrar cames.
5. Barra alta quan ja es fa sol i amb soltura.

5. Stalder
D

Desde voltejant endarrera abans d'arribar a vertical esplega el cos amb cames obertes per fer una volta lliure plegat i tornar a vertical.

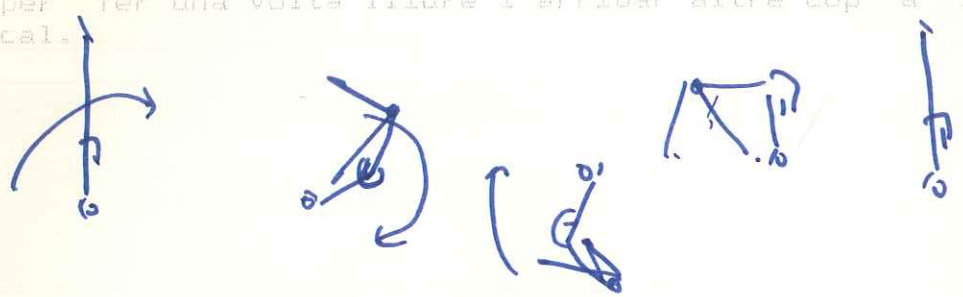


M
1.Inici desde apoio facial voltejar plegat a quedar en apoio carpat.(veure exercicis d'iniciació)
2, directe amb ajudes.

6.- Endo

D

Desde vertical voltejant cap endavant es plega el cos per fer una volta lliure i arribar altre cop a la vertical.



M

1.Desde apoio facial impuls i obrir cames per voltejar cap endavant plegat i tornar a arribar al apoio en escuadra.

2.ja directe amb ajudes.

BIBLIOGRAFIA

-ABAURREA i LLORENÇ. Apunts de primer, tercer i quart curs de gimnastica esportiva masculina.

-UKRAN. Gimnasia deportiva.

-SHMIT,Toni. Gymnastics.