|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TECNICA** | **MANO PROXIMAL** | **MANO DISTAL** | **PLANOS Y EJES** |
| **ROL ADELANTE** | **ZONA ABDOMINAL** | **ZONA OCCIPITAL** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **ROL ATRÁS** | **CARA POSTERIOR DEL MUSLO** | **ZONA DORSAL O INTERESCAPULAR** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **VERTICAL** | **\_** | **BRAZO TOTALMENTE EXTENDIDO**  **(SE CUIDA DEL LADO DE LA PIERNA DE IMPULSO)** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **MEDIALUNA** | **EN LA CADERA**  **(SE CUIDA DEL LADO DE LA PIERNA DE EMPUJE)** | **EN LA CADERA**  **(SE CUIDA DEL LADO DE LA PIERNA DE EMPUJE)** | **1° PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **2° EJE LONGITUDINAL** |
| **3° PLANO FRONTAL**  **EJE TRANSVERSAL**  **ANTERO POSTERIOR** |
| **JUSTED** | **CARA POSTERIOR DE LA PIERNA** | **CARA ANTERIOR DE LA PIERNA** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **SOUPLESSE ADELANTE** | **ZONA ESCAPULAR** | **ZONA LMBAR** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **SOUPLESSE ATRÁS** | **ZONA PORTERIOR DEL MUSLO** | **ZONA LUMBAR** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **MORTERO (LOS 3)** | **ZONA ESCAPULAR** | **ZONA LUMBAR** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **FLIC FLAC** | **CARA POSTERIOR DEL MUSLO** | **ZONA LUMBAR** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **KIP DE FRENTE** | **ZONA ESCAPULAR** | **ZONA LUMBAR** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **RONDO** |  |  | **1° PLANO SAGITAL**  **EJE LONGITUDINAL** |
| **2° PLANO HORIZONTAL**  **EJE LONGITUDINAL** |

***JUSTED***

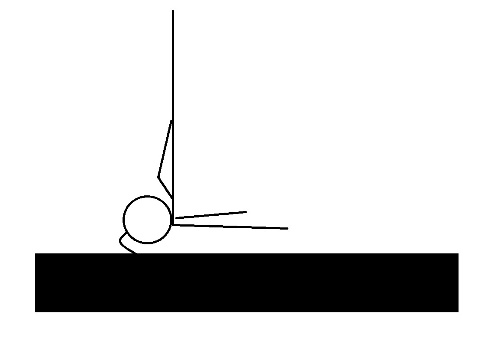
**TÉCNICA:**

1. **Desde la posición de pie** con los brazos extendidos en la vertical, se genera una pérdida de equilibrio hacia atrás acompañada de una flexión de cadera.
2. **Durante el descenso**, las piernas se mantienen en extensión mientras que las manos buscan hacer contacto con la colchoneta (entre rodilla y crestas iliacas).
3. **Al hacer contacto**, las manos tomaran el peso del cuerpo para transferir la velocidad de la caída al resto del movimiento. Luego, el apoyo de la zona glútea y se despegan los pies del suelo, los cuales se llevarán hacia la perpendicular, junto con las piernas extendidas, sumada una progresiva extensión de cadera.
4. **Simultáneamente**, las manos abandonan el suelo para dirigirse rápidamente a la **zona clavicular** y hacer contacto con la colchoneta de nuevo, llevando los **codos flexionados** (ancho de hombros) dedos orientados hacia atrás y extendidos con el fin de *comenzar la elevación del cuerpo hacia la vertical mediante la extensión de los codos.*
5. *Mirada enfocada en las manos.*
6. *Finaliza* en posición vertical con la postura análoga a dicha técnica.

**METODO:**

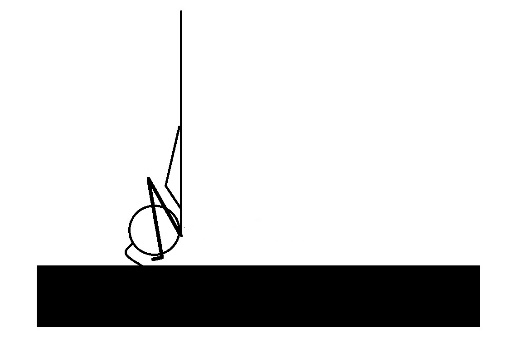
1. Desde decúbito dorsal, con los brazos extendidos al costado del cuerpo, elevar pp extendidas por encima de la cabeza quedando apoyado sobre zona escapulo-humeral (mantener 2’’). VELA.

**Objetivo:** PLEGAMIENTO Y APERTURA.



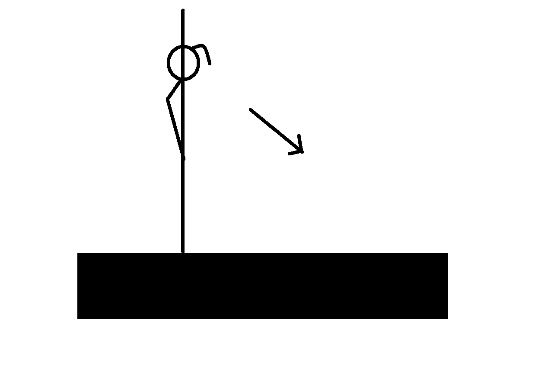
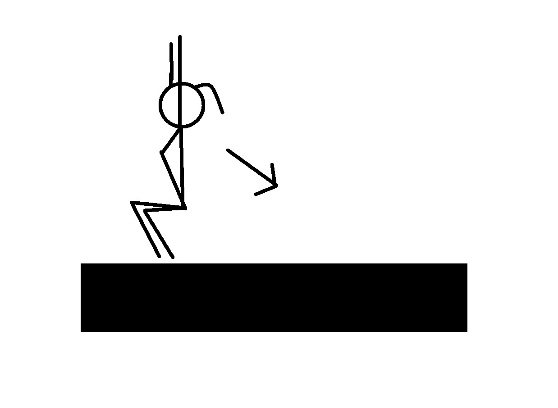
1. Ídem. Colocando las manos a los laterales de la cabeza.

**Objetivo:** APOYO DE LAS MANOS, PLEGAMIENTO Y ABERTURA.



1. Ídem desde cuclillas y luego desde la posición de pie.

**Objetivo:** PERDIDA DEL EQUILIBRIO, PLEGAMIENTO, ABERTURA Y APOYO DE LAS MANOS.

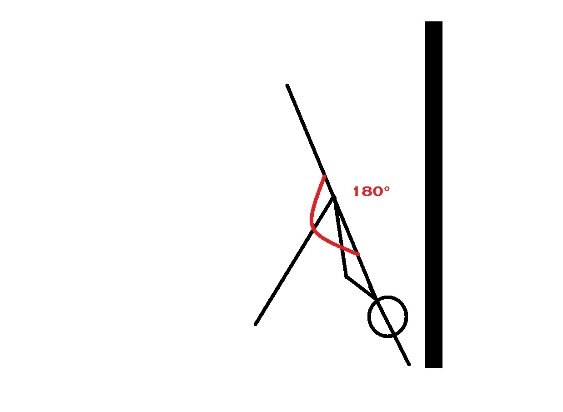


1. Realizar el Justed desde cuclillas con dos cuidadores (luego con 1 cuidador).

**Objetivo:** COMENZAR A TRABAJAR LA REPULSIÓN, PERO CON AYUDA.

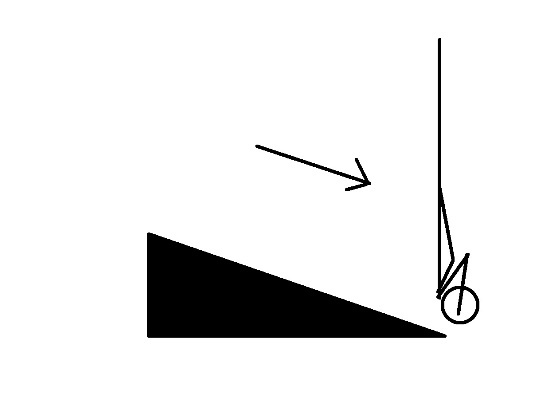
1. Colocar un colchón contra la pared o algún respaldar. El ejecutante, desde cuclillas, realizará el Justed sin ayuda. Si realiza la abertura tarde, pateara el colchón. En cambio, si realiza el gesto antes, no llegará a la vertical. El ejecutante debe quedar verticalmente paralelo al colchón.

**Objetivo:** ENCONTRAR EL MOMENTO ADECUADO PARA REALIZAR LA ABERTURA.



1. Sentado desde un plano inclinado, realizar el Justed con 2 cuidadores.

**Objetivo:** TRABAJAR LA REPULSIÓN CON UN PLANO INCLINADO Y CUIDADORES COMO FACILITADORES.



1. Ídem. Pero con un solo cuidador. (luego sin cuidadores).

**Objetivo:** TRABAJAR LA REPULSIÓN CON UN PLANO INCLINADO.

1. Realizar Yusted en una colchoneta con dos cuidadores. Luego con un solo cuidador.

**Objetivo**: PLEGAMIENTO, APERTURA Y REPULSIÓN.

1. Realizar la técnica de Yusted sin cuidador.

**Objetivo:** TÉCNICA COMPLETA.

|  |  |
| --- | --- |
| **ERRORES MAS COMUNES** | **ACCION CORRECTIVA** |
| **Realizar el descenso del tronco sin una buena perdida del equilibrio hacia atrás.** | Volver a efectuar el ejercicio metodológico c) |
| **El ejecutante no encuentra el momento justo de repulsión. Por ende, no llega a la vertical.** | Ejercicio metodológico E) |
| **Flexión de cadera** | Ejercicios A) B) y C) en los dos primeros se trabaja desde posición de pie fundamental para la extensión de cadera. |
| **Errores posturales durante el ascenso a la vertical.** | Preparación física de trabajos posturales. |
| **Limitada extensión de brazos en el ascenso hacia la vertical.** | Trabajar la fuerza relativa en forma específica con el Justed.  Aumentar y optimizar la velocidad de pérdida del equilibrio para que sea más sencillo elevar el cuerpo hacia la vertical. |

***MORTERO***

**TECNICA**

1. **Realizar carrera previa** que ayuda a tomar velocidad para el posterior salticado.
2. **Finalizado el salticado** se adelanta la pierna hábil (apoyo de pierna de empuje): paso largo, y sobre la línea de avance con rodilla flexionada) con el objetivo de provocar el descenso de centro de gravedad. El cuerpo se encuentra inclinado hacia delante.

**Angulo llano: brazos, tronco y pierna de impulso.**

1. A partir de allí, el **tronco descenderá frontalmente,** mientras la **pierna de impulso,** se elevará manteniendo el Angulo 180º y las manos irán tomando contacto con la colchoneta (bb ancho de hombros y extendidos). Mirada hacia las manos.
2. Luego, la pierna de empuje abandona el suelo por una extensión brusca, y manteniendo esta postura busca unirse rápidamente a la pierna de impulso.
3. Simultáneamente, se produce un enérgico rechazo escapular, permitiendo elevar el cuerpo y lograr parábola ascendente y hacia delante hasta el momento de caída.
4. Durante esta trayectoria, el cuerpo se encuentra hiperextendiendo la columna (abertura de cadera).
5. Al caer las piernas se encontrarán juntas y extendidas. La cadera estará ubicada sobre el apoyo de los pies, tronco con leve hiperextensión con bb extendidos y mirada dirigida hacia manos (facilitar hiperextensión).

**METODO:**

1. RECHAZO ESCAPULAR:

* En vertical con ayudantes que ayuden a mantenerla, realizar elevaciones escapulo-humeral.
* Vertical patito (vertical con rechazo).
* Idem y caer en plancha a un colchón.
* Idem sumado salticado previo.

1. PRIMER VUELO:

* Desde plano elevado, saltar y picar en un minitrump y realizar vertical en un colchón cayendo extendidos en el mismo.
* Tomar carrera, picar en minitrump y realizar el apoyo de las manos en un plano más elevado y caer en el mismo con el cuerpo extendido.

1. EMPUJE DE PP

* Con tronco flexionado a 90º y bb extendidos con apoyo de las manos en la pared o en un banco, es decir paralelos al piso realizar flexo extensiones de la rodilla de la pierna que se apoya. La otra pierna se mantiene extendida y elevada levemente del suelo.
* Ídem, pero con extensiones de muslo (de la pierna que en el paso anterior estaba elevada). La otra pierna se mantiene extendida y apoya en el suelo.
* Ídem, pero se combina la flexión de la rodilla de la pierna de apoyo con la extensión del muslo de la pierna suspendida.
* Realizar salticado, rechazo escapular, extensión de la rodilla de la pierna de empuje y extensión brusca de la pierna de impulso contra un colchón parado y apoyando sobre una pared golpeando con ambos pies en el mismo.
* Realizar salticado, rechazo escapular, extensión de la rodilla de la pierna de empuje y extensión brusca de la pierna de impulso para luego caer en un colchón.

1. HIPEREXTENSION (segundo vuelo).

* Decúbito ventral y en hiperextensión, realizar botecitos.
* Realizar vertical-puente: realizar la vertical sobre colchonetas y hacer el puente gimnástico apoyando los pies en una pila de colchonetas,
* Desde un plano elevado a uno más bajo, realizar vertical apoyando las manos en el primero y con la ayuda de 2 asistentes, hiperextenderse y recepcionar el peso sobre los pies en el plano más bajo.
* Ídem, pero con rechazo escapulo humeral.

1. EJECUCION DEL MORTERO CON AYUDA.

* Desde un plano elevado, saltar y picar en un minitrump y realizar el mortero en un colchón. Se realizará con 2 asistentes.
* Realizar el mortero desde el salticado, apoyando en una colchoneta y recepcionando el peso en un colchón. (2 asistentes).
* Desde un plano elevado a uno más bajo, realizar el mortero desde el salticado apoyando las manos en el plano elevado y recepcionando el peso corporal sobre los pies en el más bajo. (2asistencias).
* Realizar los mismos ejercicios, con 1 asistente.
* Realizar el mortero en el piso con 2 asistentes.
* Realizar mortero en el suelo con 1 cuidador.

***ROL ADELANTE***

**TÉCNICA:**

1. Desde la posición inicial de pie, con bb extendidos en la vertical se realiza una semi-flexion de pp que provoca el descenso del centro de gravedad, sumado una ligera flexión de tronco al frente.
2. Se produce una PÉRDIDA DE EQUILIBRIO hacia delante, mientras que el ángulo formado por los brazos y el tronco comienza a cerrarse cuando las manos buscan el apoyo en la colchoneta, antes de tomar contacto con la misma es fundamental la acción impulsora de las piernas que empujan hacia atrás.
3. Al APOYAR LAS MANOS en la colchoneta (ancho de hombros, con los dedos separados entre sí de manera tal de ampliar la superficie de apoyo). En dicho momento se produce la **toma del peso del cuerpo**. La **columna** en este momento se encuentra completamente **flexionada**, llevando el MENTÓN A UBICARSE PRÓXIMO AL PECHO.
4. El contacto con la colchoneta se efectúa por la ZONA CERVICAL, POR DELANTE DE LA LÍNEA FORMADA POR LAS MANOS, produciéndose luego el contacto con las zonas dorsal, lumbar y sacro coxígea consecutivamente en ese orden.
5. Al perder contacto con la colchoneta se incrementará la FLEXIÓN DE RODILLAS ACERCANDO LOS TALONES A LOS GLÚTEOS y así acelerar la rotación del cuerpo, manteniéndose en todo momento juntas, con los tobillos en extensión.
6. Para finalizar, los PIES TOMAN CONTACTO CON LA COLCHONETA por medio de los talones hasta apoyarse en su totalidad; los mismos se ubicarán cerca de los glúteos para poder acercar el punto de apoyo.
7. Los BRAZOS, una vez que las manos abandonan la colchoneta, comienzan a EXTENDERSE LLEVÁNDOSE PRIMERO HACIA ADELANTE Y LUEGO HACIA ARRIBA. Por su parte, LAS PIERNAS INICIAN SU EXTENSIÓN HASTA LLEGAR A LA POSICIÓN DE PIE CON EL CUERPO perpendicular al suelo, para finalizar el movimiento con la vista dirigida hacia el frente y en la misma posición adoptada en su inicio.

|  |  |
| --- | --- |
| **ERRORES COMUNES** | **EJERCICIOS DE CORRECION** |
| No realiza la flexión cervical hacia el tronco. | Efectuar el movimiento también con un papel sostenido con el mentón contra el pecho, de manera tal de asegurar la flexión de la columna alrededor del eje transversal. |
| Falta de extensión de piernas. | Indicar ejercicios que lo ayuden a tomar conciencia de la acción que deben realizar las piernas (salto como una ranita , mis piernas son un resorte, etc.). |
| No acerca los talones a los glúteos y el pecho a las rodillas. | Pedir al ejecutante que el mismo se tome de la tibia con sus manos. |
| Coloca la zona cervical en línea con las manos. | Marcar en la colchoneta una zona de contacto de las manos y una zona, más adelante, donde debe apoyar la zona cervical. |

**METODO:**

1. Balanceos sobre la espalda logrando hamacarse en la misma posición que el ejercicio anterior. (hamaquita, botecito).

**Objetivo:** AGRUPACIÓN Y CURVATURA DE LA ESPALDA.

1. Desde cuclillas, me dejo caer hacia atrás, realizo balanceos para luego volver a cuclillas (puede ayudar acompañando el movimiento un compañero).

**Objetivo**: LOGRAR EL TRASPASO DEL PESO PARA QUEDAR DE PIE.

1. Realizar rolidos en un plano inclinado sosteniendo un papel con la pera.

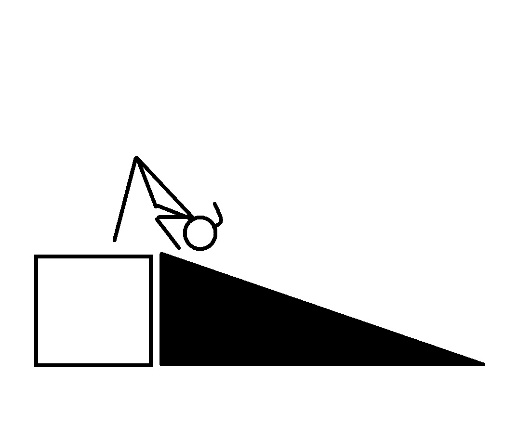
**Objetivo:** QUE EL ALUMNO SE ACOSTUMBRE A METER LA CABEZA MIENTRAS QUE EL CUERPO GIRA.

1. Alumno desde posición de cuclillas con apoyo de manos, el docente le pedirá que eleve la cadera, mete la cabeza y descienda despacio a realizar un rol a quedar sentado. Es importante que el docente sea el que asista para marcar estos puntos fundamentales.

Objetivo. Lograr que el alumno tenga una noción global de la técnica con los cuidados necesarios.

1. Rol desde plano inclinado sosteniendo nuevamente el papel con la pera.

**Objetivo:** QUE EL ALUMNO META LA CABEZA Y FAVOREZCA LA ELEVACIÓN DE LA CADERA.



1. Ídem anterior, pero sin el papel.

OBJETIVO: AFIANZAR LA METIDA DE CABEZA SIN LA NECESIDAD DEL ELEMENTO.

1. Rol en el suelo con un ayudante.

Objetivo: que el alumno experimente la técnica final.

1. Rol en el suelo sin ayudante.

***VERTICAL***

**TECNICA**

1. POSICIÓN INICIAL de pie con los bb extendidos en la vertical.
2. De dicha posición se realiza una PÉRDIDA DE EQUILIBRIO hacia adelante, conjuntamente con el ADELANTAMIENTO DE LA PIERNA HÁBIL con el objetivo de frenar la inercia de movimiento (paso rasante y largo). En todo momento la alineación brazos tronco y pierna (180°) de elevación se mantiene extendidos.
3. En ese momento se ELEVARÁ hacia la perpendicular la PIERNA DE IMPULSO mientras el tronco desciende y las manos buscan el apoyo en el suelo (ancho de hombros, con la palma de la mano totalmente apoyada y los dedos separados, y lejos del pie de la pierna de empuje). La mirada se dirige hacia las manos.
4. La PIERNA DE EMPUJE, una vez que abandona el suelo, SE EXTIENDE E INTENTA JUNTARSE INMEDIATAMENTE CON LA ANTERIOR, alcanzándola en la posición vertical.
5. A partir de allí comienza el descenso, BAJANDO PRIMERO LA PIERNA DE EMPUJE cuya rodilla se flexiona al tomar contacto con el suelo por medio de la cabeza metatarsiana, mientras que la pierna de impulso descenderá con la rodilla siempre extendida y ubicada por detrás de la pierna de empuje.
6. Luego de apoyar la pierna de empuje y al comenzar el descenso de la pierna de impulso, se elevará el tronco y los brazos, manteniéndose siempre el ángulo de 180º antes mencionado.

**METODOLOGIA:**

1. Desde cuclillas ejecutar potrillito Similar al conejito, pero realizar más patadas.

**Objetivo**: lOGRAR AMPLIAR LA PERMANENCIA DE SU CADERA POR SOBRE EL APOYO DE LAS MANOS.

1. Realizar “perro rengo” avanzando. Pierna elevada completamente extendida (PIERNA DE IMPULSO).

**Objetivo:** SE CENTRA EN LA PIERNA DE EMPUJE, PARA QUE EL MISMO SE REALICE EN FORMA CONTINUA Y CADA VEZ CON MAYOR IMPULSO Y FUERZA EN LOS BB.

1. Realizar “tijera” colocando las manos en una zona elevada (tapa de cajón) ya que de esta forma los hombros y la cadera se encontrarán fuera de la línea vertical establecida por el apoyo de manos, facilitando el movimiento. Énfasis en la elevación extendida de la pierna de empuje.

**Objetivo:** ÉNFASIS EN LA POSICIÓN DE LAS PIERNAS CON RODILLAS EXTENDIDAS.

1. Realizar tijera, pero con apoyo de las manos en el suelo.

**Objetivo:** PIERNAS EXTENDIDAS.

1. Desde la posición de pie, elevar la pierna de impulso hasta ubicarla perpendicular al suelo, mientras la pierna de empuje solamente se mantiene extendida y apenas elevada (1/2 vertical).

**Objetivo**: colocar la atención en la intensidad con la cual debe elevar la pierna de impulso para llegar a ubicarla en la posición correcta.

|  |  |
| --- | --- |
| **ERRORES COMUNES** | **EJERCICIO CORRECTIVO** |
| Falta de alineación postural | Ejercicios posturales |
| **Adelantamiento de la pierna hábil muy cerca del apoyo de las manos o muy alejado** de las mismas. Este error puede producir un **adelantamiento de los hombros** en el momento de la ejecución. | Trabajar con marcas para visualizar el apoyo de las manos. |

***SOUPLESSSE***

**TECNICA:**

1. POSICIÓN INICIAL: pies juntos con brazos extendidos en la vertical.
2. Desde allí PERDERÁ EL EQUILIBRIO hacia delante, para luego dar un paso largo, rasante y sobre la línea de avance con la pierna de empuje. Al realizar esta acción el ángulo formado por los bb, tronco y pierna de impulso, se mantendrá llano (180°).
3. En dicho momento se ELEVARÁ LA PIERNA DE IMPULSO, AL TIEMPO QUE LAS MANOS BUSCARAN EL APOYO EN LA COLCHONETA, (180°).
4. Una vez producido este apoyo la pierna de impulso continua su recorrido ascendente mientras que la pierna de empuje abandona el suelo y se mantiene extendida favoreciendo la máxima separación de piernas en el plano sagital.
5. Una vez que la pierna de impulso supere la perpendicular comienza su descenso, produciendo el mayor hiperextensión posible de la columna, de forma que su pie tome contacto con el suelo cerca del apoyo de manos.
6. Una vez apoyado este pie, el peso corporal deberá trasladarse hacia delante, pasando su totalidad hacia esta fase separando las manos del suelo para recuperar progresivamente la perpendicular de la cadera, tronco, cabeza y por último los bb (que se mantendrán extendidos y en la vertical), mientras la pierna de empuje se apoya adelante para finalizar el movimiento.

**METODO:**

1. Desde vertical balanza apoyar la primera pierna en una superficie elevada (colchones) apoyar también la otra pierna y luego volver a incorporarse.

**Objetivo:** PASAJE DEL PESO CORPORAL DE BB A PP.

1. Ídem, apoyar pp sobre espaldar e ir bajando hasta conectar el suelo. Sube nuevamente hasta incorporarse.

**Objetivo:** PASAJE DEL PESO CORPORAL DE BB A PP.

1. Ídem, vertical balanza apoyando primera pierna en colchón y se impulsa cuando el peso esta sobre los hombros, la otra pierna queda extendida en todo momento. Con cuidador.

**Objetivo**: IDEM.

1. Dos cuidadores que se toman de manos, el ejecutante realizara vertical balanza, toca el suelo con el primer pie realizando pasaje del peso de bb a pp, pp a bb y la incorporación nuevamente. La pierna libre queda extendida durante toda la actividad. (primero con ambas piernas apoyadas, luego con una).

**Objetivo:** Ídem.

1. Ídem, haciendo “hamaquita” y luego me reincorporo finalizando el movimiento.
2. La ejecutante se encuentra sentada delante del cuidador con rodillas flexionadas. Toma con sus manos los bb del ayudante y se incorpora. Luego hace lo mismo, pero con una y otra pierna extendida y otra flexionada alternadamente.

**Objetivo:** INCORPORARSE EN EL FINAL DE LA TECNICA.

1. Ídem, pero del respaldar.

**Objetivo**: Ídem.

1. Desde una superficie más elevada, vertical balanza, cuidadores que ayudarán a incorporarse. Primero llegaran con ambas pp hasta el suelo.
2. Idem, pero ahora manteniendo la pierna hábil extendida durante toda la trayectoria de movimiento.
3. Idem, pero la pierna hábil debe quedar extendida durante toda la trayectoria del movimiento sin hacer hamaquita. Soupless propiamente dicho.

|  |  |
| --- | --- |
| **ERRORES MAS COMUNES** | **EJERCICIOS CORRECTIVOS** |
| Apoyar manos cerca de pierna de empuje. | Pedirle que inicie la vertical ubicado dentro de un aro y apoyando la pierna de empuje detrás de la marca colocada por el profe en el suelo. |
| Pasarse de hombros. | Colocar un cajón a 1m del espaldar/pared y pedirle al alumno que haga vertical apoyando sus hombros en el cajón y desde allí tocar el espaldar con los pies. |
| Apoyo de la pierna de impulso lejos del apoyo de manos. | Practicar puente. |

***KIP DE FRENTE***

**TECNICA:**

**METODO:**

1. Desde posición de cuclillas dejarse caer hacia delante e ir extendiéndose las piernas paulatinamente realizando la toma del peso del cuerpo hasta llegar a realizar el apoyo de la frente.

**Objetivo:** este ejercicio es necesario para incorporar la noción del correcto apoyo de manos y frente y el traslado del peso del cuerpo.

1. Con dos cuidadores, apoyar manos (con una separación de ancho de hombros, dedos extendidos y pulgares enfrentados), a parte frontal de la cabeza, pies juntos y rodillas extendidas, elevar la cadera y llevar las piernas a la posición de escuadra.

**Objetivo:** incorporar la noción del correcto apoyo de manos y frente, traslado del peso del cuerpo y elevación de la cadera.

1. Ídem. Con un solo cuidador que sostiene y detiene al ejecutante en la posición correcta.
2. Con dos cuidadores, saliendo desde la posición de apoyo de manos y frente, en escuadra, realizar la patada con salida en arco. Los cuidadores sostendrán con la mano proximal el hombro y con la distal la cintura.

**Objetivo:** apoyo de manos y frente, el impulso de piernas e hiperextensión.

1. Ídem. Sobre la tapa del cajón, pudiendo agregarse tramos del mismo para mayor altura. En caso de hacerlo, se irán quitando de a un tramo hasta solo utilizar la tapa.

**Objetivo:** facilitar el vuelo, teniendo más tiempo para la caída.

1. Ídem. En vez de utilizar el cajón, apilar colchonetas para dar altura. Procurando que el ejecutante caiga fuera de la pila de colchonetas.

Objetivo: facilitar el vuelo, teniendo más tiempo para la caída.

1. Ídem. Quitando cada ayuda una mano, ayudando al ejecutante sosteniéndolo de la cintura para ayudar a su elevación y la correcta marcación del arco.
2. Realizar la técnica completa con dos cuidadores sobre las colchonetas.
3. Ídem. Con un solo cuidador.

|  |  |
| --- | --- |
| **ERRORES MAS COMUNES** | **EJERCICIO CORRECTIVO** |
| **Efectuar el apoyo con la parte superior de la cabeza o la zona cervical.** | Repetir el primer ejercicio, poniendo énfasis en el apoyo de manos y frente. |
| **Colocar las manos en la misma línea de apoyo de la cabeza.** | Repetir el 1 ejercicio, poniendo énfasis en el apoyo de manos y frente. |
| **Realizar el impulso de piernas hacia la perpendicular.** | Poner énfasis en la dirección del impulso de piernas. |
| **No extender totalmente los bb al despegar las manos del suelo.** | Realizar el movimiento poniendo énfasis en la terminación de la técnica con los bb extendidos al momento de caer. |
| **Realizar la extensión de caderas con piernas flexionadas.** | Poner énfasis en la extensión de las piernas durante el impulso. |
| **Realizar una limitada hiperextensión de columna durante el vuelo.** | Volver a realizar los ejercicios b y c. |

***MEDIALUNA***

**TECNICA:**

1. El ejecutante comenzará con pies juntos y brazos, codos extendidos por encima de la cabeza y paralelos (posición inicial).
2. Pérdida de equilibrio hacia delante dando un paso al frente con una pierna denominada “de empuje” (es importante que sea la misma utilizada en la vertical).
3. Características del paso: Largo

Rasante

Sobre la línea de avance

1. La pierna de empuje llega flexionada al piso con el objetivo de frenar la inercia y descender el centro de gravedad.
2. Se produce una rotación sobre el eje longitudinal de 90° de los brazos y el tronco, para acomodar el cuerpo y llegar al apoyo de manos.
3. El primer apoyo se realiza con la mano que corresponde a la pierna de empuje y se efectuara: sobre la línea de avance, en forma perpendicular a ésta, alejada con respecto a la pierna de empuje.
4. Los apoyos se producen en forma alternada, ya que el apoyo simultáneo dificultaría la rotación del cuerpo mencionada.
5. El segundo apoyo se produce manteniendo una separación igual al ancho de hombros respecto del primer apoyo.
6. Se produce el pasaje del peso recepcionado en ambas manos, hasta llegar al apoyo de la pierna libre (pierna de impulso).
7. Amplia apertura de los miembros inferiores, con completa extensión de rodillas y tobillos, durante la fase de paso por el apoyo invertido, hasta llegar al apoyo de la pierna libre.
8. La pierna libre toma contacto con el suelo, que se flexiona para recepcionar el peso del cuerpo y, al igual que la de empuje, se ubicará sobre la línea de avance y con pies rotados 45° con respecto a la misma, finalizando en posición lateral.

**METODO:**

1. En posición de cuclillas, apoyo manos dentro de un aro y con pies juntos salto del medio hacia un lado y hacia otro.

**Objetivo:** elevación de cadera.

1. Apoyo manos sobre una superficie elevada y debo tratar de saltar una soga elástica para pasar hacia un lado y el otro (pasaje lateral). Cuanto mayor sea el ángulo entre el piso y la soga, mayor dificultad.

**Objetivo:** que el alumno levante más alto sus piernas para lograr pasar y a su vez deberá elevar más la cadera.

1. Dibujar una zona en la cual el alumno debe colocar las manos y trazar dos líneas que formen un ángulo aproximando de 90°, deben realizar la medialuna y caer fuera de esas líneas.

**Objetivo:** elevación de cadera.

1. El alumno deberá pasar hacia el otro lado de un cajón con apoyo de ambas manos y ambos pies sobre la superficie elevada. Es importante que la altura del cajón no supere la altura de la cadera del ejecutante. **Objetivo:** Elevación de cadera.
2. Ídem, pero sin realizar el apoyo de pies sobre la superficie elevada y ahora el apoyo de manos es alternado. Realizar “conejito”, “potrillito” y “tijera”.

**Objetivo:** apoyo alternado de manos sumado a elevación de cadera.

1. En un círculo, el alumno debe realizar los cuatro apoyos de manos y pies alternadamente sobre la línea, esta vez en forma continua. Cuanto mayor es el círculo dibujado, mayor necesidad tendrán los niños de realizar la medialuna pasando por la vertical.

**Objetivo:** continuidad en los distintos apoyos de la medialuna.

1. Realizar la medialuna en un plano inclinado, desde una superficie alta a una más baja.

**Objetivo:** darle velocidad.

1. Realizar la medialuna siguiendo una línea recta dibujada en el suelo.

|  |  |
| --- | --- |
| ERRORES MÁS COMUNES | ALGUNAS FORMAS DE CORREGIRLO |
| Colocación de las manos muy cerca del apoyo del miembro inferior de impulsión. | Dibujar una línea en el suelo o distintas marcas de referencia en la cual se remarque la distancia que debe haber entre apoyo de manos y miembros inferiores. |
| Colocación de las manos fuera de la línea de movimiento. | Trazar una línea en el suelo y practicar el movimiento de apoyo. |
| El cuerpo no pasa por la vertical. | Ubicar un colchón o colchoneta en forma vertical. El ejecutante se ubicará con el mismo del lado de la pierna de impulso y realizará el movimiento sin tomar contacto con el colchón. |
| El recorrido inicial es el indicado, pero antes de terminar la cadera se desvía de la línea de avance. | Insistir en realizar el impulso y el empuje con las piernas respectivas, con mayor velocidad a fin de acelerar el movimiento.    Cuidar el ejercicio, frenándolo de manera tal de poder tomar referencia sobre la posición correcta de la cadera. |
| Falta de amplitud en la separación de los miembros inferiores o que las mismas se encuentren flexionadas durante la trayectoria. | Trabajar la preparación física específica de flexibilidad coxo-femoral y la tensión de los miembros inferiores en ejercicios posturales. |

***RONDO***

**TECNICA:**

Luego del salticado, se apoyará la pierna hábil sobre la línea de avance, descendiendo el tronco, conjuntamente con los brazos y manos produciendo la elevación de la pierna de impulso. Cuando la mano que corresponda a la pierna de avance toma contacto con el suelo, se inicia con la rotación del tronco en el eje longitudinal. Después de apoyarse esta mano, se produce el empuje y extensión de la pierna hábil, que se unirá rápidamente con la pierna libre, seguidamente se apoyará la segunda mano, en dirección a la entrada. Luego de esto, el cuerpo realizará un hiperextensión para la acción de corbeta. Dependiendo de la unión de la siguiente destreza gimnastica, esta corbeta será corta o larga.

**METODO**

1. Vertical con asistencia para rotar y llegar a la correcta colocación de la mano de giro de 180°.
2. Dibujar los apoyos en el piso, debiendo realizar una vertical sobre el mismo.
3. Conejito. Dibujar en el piso los apoyos. Un asistente me ayuda a rotar.
4. Idem pero sin asistente.
5. Medialuna con apoyo de rondo.
6. Apoyos dibujados en el piso. Realizo apoyos de manos, llego a la vertical y caigo sobre el colchón.
7. Idem pero apoyos dibujados.
8. Colchoneta colocada sobre la pare. Realizo vertical con apoyos de rondo.
9. Colocando sobre una zona elevada (colchoneta apiladas) realizar el apoyo de manos correcto y caigo de pie. Con asistencia en la caída.
10. Idem pero cuando llego a la vertical debo juntar los pies y caigo.
11. Idem pero entre el colchón elevado y el colchón de caída coloco un objeto de goma espuma para que el alumno realice la caída lejos del apoyo de manos.
12. Colocados sobre una zona elevada menos a la anterior, realizo el apoyo de manos y caigo.
13. Realizo el apoyo de manos marcando la vertical y caigo.
14. Desde la vertical realizo apoyos de manos de rondo efectuando rechazo escapular para caer decúbito ventral sobre el colchón.
15. Idem pero desde salticado.
16. El alumno sobre el suelo realiza vertical con dos asistentes que le marcan el movimiento de corbeta.
17. Idem, pero el alumno debe apoyar las manos en la tabla de pique. (dos asistentes).
18. Con tabla de pique el alumno eleva las pp juntas y realiza corbeta.
19. Idem con la tapa del cajón.
20. Idem desde vertical en el suelo.
21. Idem pero cuando caigo realizo un salto en vertical.
22. Realizamos el rondo desde el suelo, junto con rechazo escapular y caer al colchón acostados decúbito ventral.
23. Realizamos el rondo propiamente dicho en forma estatica.
24. Correr en línea recta y al pasar por la marca salto en extensión.
25. Habra dos marcas en el suelo. Trote sueve en línea recta debiendo apoyar los pies en esas marcas.
26. Cinco pasos a utilizar los dos últimos apoyos de pies incorporando el primer apoyo de manos (todos los apoyos dibujados para el salticado).
27. Idem pero realizo vertical rondo y caigo decúbito ventral sobre colchón con rechazo escapular.
28. Idem pero con salticado.
29. Desde medialuna con apoyo rondo.
30. Idem a la carrera.
31. Carrera, salticado y rondo.

|  |  |
| --- | --- |
| **ERRORES** | **EJERCICIO CORRECTIVO** |
| **Incorrecta posición de manos, no realizar la rotación del segundo apoyo. Colocación de manos como en la medialuna.** | **Dibujar marcas en el piso o colocar figuras de manos en ubicación donde deben realizarse el apoyo de las mismas. El alumno debe realizar el rondo apoyando las manos en las marcas.** |
| **Falta de rechazo escapular o muy escaso.** | **Se puede trabajar solo o en parejas**  **- Realizar vertical patito.**  **- Realizar vertical con rechazo y caer al colchón.** |
| **Apoyo de manos cerca de los pies.** | **Al realizar el rondo colocar una línea dibujada con tiza o soga de manera horizontal en una distancia determinada en frente del alumno, el mismo debe traspasar esa línea al realizar el apoyo de manos.** |
| **No realizar corbeta** | **-Realizar vertical sobre la tabla de pique y en el momento de bajar las piernas, realizar un latigazo con las mismas. Las piernas deben estar juntas. Es decir, que se realiza un pasaje de hiperextensión a flexión.**  **-Realizo el rondo, dos compañeros me frenan en el momento de la corbeta y la realizamos con la ayuda de los compañeros. Pasamos de hiperextensión a la flexión** |
| **Realizar el salticado hacia arriba en lugar de hacerlo hacia adelante.** | **Realizar salticado tratando de llegar a una línea o soga que va a estar ubicada adelante del alumno a una distancia determinada.** |

*FLIC FLAC*

**TECNICA**

1. POSICION INICIAL: Desde la posición de pie con bb extendidos en la vertical
2. se prodce una PERDIDA DE EQUILIBRIO hacia atrás produciéndose una SEMIFLEXION de ambas pp (90°). BB descienden totalmente extendidos.
3. Los BB COMIENZAN A REALIZAR UNA EXTENSIÓN BRUSCA que conjuntamente con la EXTENSIÓN DE LAS PP favorecerá
4. **PRIMER VUELO**: la extensión de todos los segmentos corporales (HIPEREXTENSIÓN DE COLUMNA), hasta llegar al apoyo de ambas manos con los BB EXTENDIDOS, (ANCHO DE HOMBROS) las cuales recepcionan todo el peso corporal,
5. a partir de allí comienzan todas las acciones preparatorias para el **SEGUNDO VUELO** (corbeta) pasando de una leve hiperextensión a una extensión de los segmentos producida por el RECHAZO ESCAPULAR, en dicho momento el cuerpo pasa a una LEVE FLEXIÓN DE LA CADERA (cierre) para finalizar en la posición de pie y de frente a la posición de salida.

**METODO:**

Actividades para la **PÉRDIDA DE EQUILIBRIO**

1. En parejas el ejecutante de espalda a un colchón alto detrás de ella. La ayudante toma sus manos y cuando la compañera pierde el equilibrio hacia atrás (flexionando las rodillas se deja caer hacia atrás sin despegar los pies del piso) le suelta rápidamente las manos. La ejecutante mantiene la postura en todo momento.
2. Dos cuidadores se toman de los antebrazos. El ejecutante con los brazos extendidos realizara la perdida de equilibrio hacia atrás (flexionando las rodillas se deja caer hacia atrás sin despegar los pies del piso) hasta quedar sentado en los brazos de los ayudantes.
3. Ídem, pero se produce un impulso de piernas hacia atrás, luego de la perdida de equilibrio atrás (flexionando las rodillas se deja caer hacia atrás sin despegar los pies del piso) con apertura de cadera.

Actividades para el **APOYO DE MANOS**

* 1. Colocadas en parejas espalda con espalda. El ayudante toma los brazos del ejecutante extendidos por encima de la cabeza y los lleva lentamente hacia atrás. La ayudante se hace bolita cuando la ejecutante toca el piso con las manos.
  2. Ídem, pero al tocar el piso la hacen pasar como souplesse.
  3. Ídem, pero ahora ambas piernas pasan en simultáneo hacia el otro lado.

Actividades que unen **PERDIDA DE EQUILIBRIO Y APOYO DE MANOS**

1. Con 3 cuidadores. Dos de ellos se colocarán enfrentados con la mano proximal en la parte posterior del muslo y la mano distal en la zona lumbar, y un tercer ayudante que estará enfrentado al ejecutante tomándolo de las manos para ayudarlo a realizar el impulso de brazos junto con el impulso de piernas.
2. Ídem, mirándose siempre las manos.

Actividad para **RECHAZO ESCAPULAR**.

1. Sentado con brazos extendidos subir hombros.
2. Ídem, pero con un compañero que hace fuerza hacia abajo empujándolo desde las manos.
3. Sentado con brazos extendidos, un compañero detrás con una pelota, elevar los hombros hasta llegar a tocar la misma.
4. Ídem al ejercicio anterior, pero tomar la pelota, descender los hombros y volver a elevarlos hasta llegar a las manos del compañero.
5. Ídem al ejercicio anterior, pero desde posición de pie.
6. En vertical elevar los hombros y bajarlos. Con 1 cuidador.
7. En vertical elevar los hombros, descenderlos y volver a elevarlos.
8. Realizar vertical patito (rechazo de brazos al momento que las piernas se encuentran en vertical) con ayuda.
9. Ídem al ejercicio anterior, pero dibujar una línea en el piso y pasarla haciendo vertical patito.
10. Vertical patito (rechazo de brazos al momento que las piernas se encuentran en vertical).

Actividad para la **CORVETA**

1. Sobre una superficie elevada apoyar las manos y elevar los talones lo más alto posible y bajarlos rápidamente.
2. Ídem al ejercicio anterior pero cuando sube un compañero lo toma de los talones y lo empuja hacia abajo.
3. Ídem al ejercicio anterior, pero bajar la altura de la superficie elevada.
4. Ídem al ejercicio anterior, pero sin ayuda.
5. Ídem al ejercicio anterior, pero sobre una tabla de pique para unir el rechazo.
6. Ídem al ejercicio anterior pero un compañero lo frena en vertical y al momento de bajar realizar junto con la corveta el rechazo escapular.
7. Ídem al ejercicio anterior, pero dibujar una línea en el piso y caer del otro lado.
8. Ídem al ejercicio anterior, pero en lugar de una línea colocar una superficie elevada.
9. Ídem al ejercicio anterior, pero sin la tabla de pique.
10. Corveta (cierre de cadera).