

HABILITATS GIMNÀSTIQUES BÀSIQUES

1

La voltereta adelante agrupada

FASES	CARACTERÍSTICAS	ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-MANOS AL FRENTE. -PIERNAS FLEXIONADAS.	✓ APOYAR LA CABEZA ✓ APOYAR LAS MANOS EN LA RECUPERACIÓN ✓ APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN ✓ DEJAR LA CABEZA ATRÁS EN ROTACIÓN
2. DESEQUILIBRIO	-C.D.G. SE DESPLAZA HACIA DELANTE. -LAS MANOS BUSCAN EL SUELO.	
3. IMPULSIÓN	-COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO. -LAS PIERNAS SE EXTIENDEN. -LOS BRAZOS SE FLEXIONAN.	
4. RODAMIENTO	-COMIENZA CUANDO LA REGIÓN CERVICAL-DORSAL TOMA CONTACTO CON EL SUELO. -CUERPO AGRUPADO (OVILLO).	
5. RECUPERACIÓN	-COMIENZA CUANDO LOS PIES TOMAN CONTACTO CON EL SUELO. -FINAL IGUAL A POSICIÓN INICIAL. (*) LAS MANOS NO TOCAN EL SUELO.	

AYUDAS
➡ MANO EXTERNA ->CABEZA ➡ MANO INTERNA -> MUSLO

2

La voltereta adelante piernas extendidas

FASES	CARACTERÍSTICAS	VARIANTES
1. POSICIÓN INICIAL	-MANOS AL FRENTE. -PIERNAS FLEXIONADAS.	✓ CON PIERNAS ABIERTAS DESDE EL PRINCIPIO ✓ RECUPERACIÓN SIN APOYO DE MANOS
2. DESEQUILIBRIO	-C.D.G. SE DESPLAZA HACIA DELANTE. -LAS MANOS BUSCAN EL SUELO.	
3. IMPULSIÓN	-COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO. -LAS PIERNAS SE EXTIENDEN. -LOS BRAZOS SE FLEXIONAN.	
4. RODAMIENTO	-PIERNAS EXTENDIDAS Y JUNTAS. -A 20-30 CM. DEL SUELO SE ABREN. -LAS MANOS BUSCAN EL SUELO JUNTO AL PUBIS, DEDOS AL FRENTE Y BRAZOS EXTENDIDOS.MANOS LLEGAN ANTES QUE PIES	
5. RECUPERACIÓN	-CUANDO TALONES TOCAN EL SUELO: .FLEXION DE TRONCO .EMPUJE CON BRAZOS -FINALIZAR DE PIE CON PIERNAS ABIERTAS	

ERRORES
✓ GOLPE DE TALONES ✓ MANOS TARDE/LEJOS ✓ ESCASA FLEXIÓN DE TRONCO ✓ FLEXIONAR PIERNAS EN RECUPERACIÓN

AYUDAS
➡ FRONTAL: por axilas tirando adelante-arriba ➡ POSTERIOR: por caderas, gluteos, espalda tirando adelante-arriba

3

La voltereta lanzada

FASES	CARACTERÍSTICAS
1. IMPULSO	-BRAZOS EXTENDIDOS AL FRENTE. -EXTENSION DE PIERNAS.
2. VUELO	-PIERNAS EXTENDIDAS-LIGERA FLEXIÓN DE CADERA. -BRAZOS EXTENDIDOS EN LÍNEA CON EL TRONCO. -CABEZA ENTRE LOS BRAZOS.
3. APOYO	-COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO. -AMORTIGUAR CON LOS BRAZOS. -FLEXIONAR LA CABEZA.
4. RODAMIENTO	-RODAR SOBRE LA ESPALDA. -FLEXIONAR LAS PIERNAS AL FINAL.
5. RECUPERACIÓN	-SIN APOYO DE MANOS.

4

La voltereta atrás agrupada

FASES	CARACTERÍSTICAS	ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-DE ESPALDAS A LA DIRECCIÓN A TOMAR. -DE CUCLILLAS, BRAZOS AL FRENTE.	✓ MALA COLOCACIÓN DE MANOS.
2. DESEQUILIBRIO	-C.D.G. ATRÁS: ACCIÓN DE SENTARSE. -MANOS A LA ALTURA DE LAS OREJAS.	✓ DESAGRUPAR(APERTURA) ANTES.
3. IMPULSO	-SEPARACIÓN DE LOS PIES DEL SUELO. -MOVIMIENTO ENVOLVENTE Y RÁPIDO.	✓ APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN
4. RODAMIENTO	-LA ESPALDA TOMA CONTACTO SUCESIVAMENTE HASTA LA ZONA CERVICAL. -MANOS APOYADAS POR DETRÁS DE LOS HOMBROS.	✓ NO EXTENDER LOS BRAZOS.
5. RECUPERACIÓN	-COMIENZA CUANDO LA CADERA ESTÁ SOBRE LA VERTICAL. -EXTENSIÓN DE BRAZOS: PARA PODER PASAR LA CABEZA. -LOS PIES BUSCAN EL SUELO.	

AYUDAS
➡ MANO EXTERNA ->HOMBRO (PASO CABEZA)
➡ MANO INTERNA -> MUSLO (ROTACIÓN)

5

El Equilibrio de cabeza

LA BASE DE SUSTENTACIÓN

•SE APOYAN LAS MANOS Y LA ZONA SUPERIOR DEL HUESO FRONTAL (CABEZA), FORMANDO UN TRIÁNGULO EQUILÁTERO.

FORMAS DE SUBIR

1. PIERNAS AGRUPADAS
2. PIERNAS ABIERTAS
3. PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS

APROXIMAR PIES A LAS MANOS

ERRORES

- ✓ MAL APOYO DE LA CABEZA.
- ✓ EXCESIVA CURVATURA LUMBAR.

AYUDAS

- LATERALES.
- DETRÁS DEL EJECUTANTE.
- ➡ 1º CADERA: HASTA COLOCARLA ENCIMA DE L APOYO.
- ➡ 2º PIES: PARA CONTROLAR PIERNAS.

6

El Equilibrio de cabeza

1. PIERNAS AGRUPADAS
2. PIERNAS ABIERTAS
3. PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS

7



8



💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE, BRAZOS EXTENDIDOS ARRIBA.	✓ FALTA DE TENSIÓN. ✓ ESPALDA AHUECADA. ✓ MALA COLOCACIÓN DEL HOMBRO.
2. IMPULSO	-TRIPLE ACCIÓN: 1. EXTENSIÓN PIERNA ADELANTADA. 2. ELEVACIÓN PIERNA RETRASADA. 3. INCLINACIÓN DEL TRONCO ADELANTE.	➡ AYUDAS -LATERAL: a) Con 2 manos: 👉 MANO INTERNA: CADERAS. 👉 MANO EXTERNA: PIERNAS. b) Con 1 mano: 👉 1ª CADERA. 👉 2ª HOMBRO. -FRONTAL: 👉 TOBILLOS.
3. EQUILIBRIO	-BASE DE SUSTENTACIÓN:  ANCHURA DE HOMBROS -HOMBROS BLOQUEADOS.	
4. DESCENSO	-FLEXIÓN DE CADERA	

9

La Rueda Lateral

🔦 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE, BRAZOS EXTENDIDOS ARRIBA.	✓ MALA COLOCACIÓN DE MANOS. ✓ NO GIRAR EN EL PLANO FRONTAL. ✓ JUNTAR Y LUEGO SEPARAR PIERNAS.
2. FONDO	-PASO LARGO o "FONDO" ADELANTE	
3. IMPULSO	-TRIPLE ACCIÓN: 1. ELEVACIÓN PIERNA RETRASADA. 2. EXTENSIÓN PIERNA FLEXIONADA. 3. FLEXIÓN DE TRONCO.	➡ AYUDAS
4. APOYO	*PRIMERA MANO+CERCANA AL SUELO: 1/4 GIRO.	-A LA ESPALDA DEL EJECUTANTE: ➡ LAS 2 MANOS A LA CADERA.
	1º APOYO 2º APOYO 3º APOYO 4º APOYO *2º MANO+ALEJADA AL SUELO: ANCHURA HOMBROS Y SOBRE LINEA IMAGINARIA	⬇️ VARIANTES
5. RECUPERACIÓN	-FLEXIÓN DE CADERA. SECUENCIA: 1) BAJADA 1ª PIERNA. 2) ELEVACIÓN 1ª MANO. 3) ELEVACIÓN 2ª MANO 4) BAJADA 2ª PIERNA.	✓ 1/2 GIRO EN RECUPERACIÓN. ✓ CON UNA SOLA MANO: 1º ó 2º. ✓ LANZADA (VUELO ANTES DEL APOYO).

10

La Quinta de brazos con piernas agrupadas

La Rondada

FASES	
1. CARRERA	IMPULSO -TRIPLE ACCIÓN: 1. PROPIAMENTE DICHO: CARRERA-ANTESALTO-FONDO. 2. IMPULSO DE PIERNAS. 3. IMPULSO DE BRAZOS: FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS.
2. ANTESALTO	
3. FONDO	
4. APOYO	*GIRO DE 180°.
5. RECEPCIÓN	PARA EL FLIC-FLAC: MÁS FLEXIÓN DESDE UN VUELO MÁS ALTO Y CORTO. PARA EL MORTAL ATRÁS: MAS APASADO A LA VERTICAL.VUELO MAS LARGO Y RASANTE.

ERRORES

- ✓ MALA COLOCACIÓN DE LAS MANOS.
- ✓ NO COMPLETAR GIRO 180°.
- ✓ JUNTAR PIERNAS FUERA DE TIEMPO.

AYUDAS

- ➡ MANO INTERNA: ESTÓMAGO-CADERA.
- ➡ MANO EXTERNA: GEMELOS.

ENLACES

- ✓ FLIC-FLAC.
- ✓ MORTAL ATRÁS.