

EDUCACIÓN FÍSICA HABILIDADES GIMNÁSTICAS 2.

Estos son los pasos de las **pruebas de habilidades gimnásticas que tienes que estudiar**. Mira a teoría e **completa o resume** que iniciaste a semana pasada completando en cada movimiento **los pasos necesarios para llevarlo a cabo** e **las ayudas que les podemos prestar** a nuestro compañero para realizarlos.

1. Pasos de la voltereta adelante.

VOLTERETA ADELANTE
1. Impulso de piernas y llevar la barbilla al pecho
2. Rodar toda la espalda.
3. Tirón de hombros hacia delante y brazos al frente y arriba.

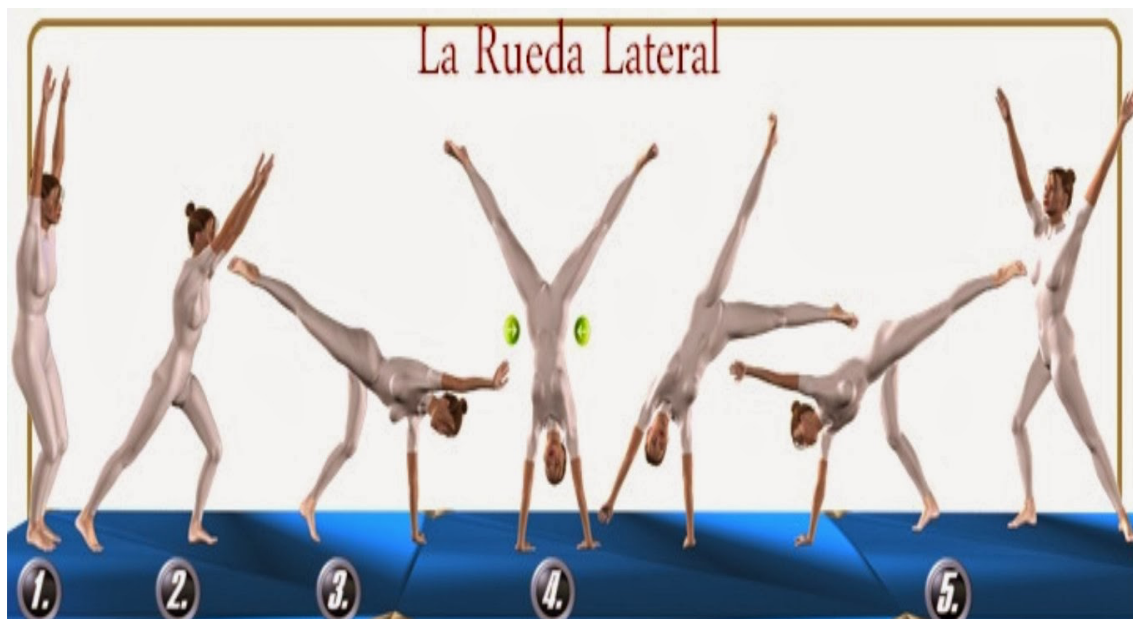


Ayudas de la voltereta adelante:

1. Colocarse al lado y ayudar a meter la cabeza, y sujetar las manos si las quita antes de tiempo y también ayudar al impulso de piernas si lo necesita.
2. Colocarse delante y tirar de sus brazos cuando empieza a levantarse.

2. Pasos rueda lateral.

RUEDA LATERAL	
1.	Adelantar una pierna y colocar los dos brazos al frente.
2.	Apoyar primero la mano de la pierna adelantada.
3.	Lanzar La pierna retrasada pasando por la vertical sin doblar codos.
4.	Cae primero la pierna que lanzamos primero.



Ayudas de la rueda lateral:

Aunque no es fácil la ayuda, se coloca el ayudante en el lugar en que vaya a apoyar las manos el ejecutante y sujetando de la cadera se le acompaña en el giro para que pase por la vertical.

3. Pasos equilibrio de brazos.

EQUILIBRIO INVERTIDO DE BRAZOS	
1. Adelantamos una pierna.	1
2. Apoyo de manos abiertas y separadas la anchura de los hombros. Se lanza la pierna retrasada. Cuidado no doblar codos.	2
3. Mirar la punta de los dedos de las manos. Estirar piernas y pies buscando el techo.	3



Ayudas del equilibrio invertido de brazos:

1. Colocarse en el lado de la pierna que va a lanzar primero a la altura de sus manos.
2. Acompañar esa primera pierna de impulso hasta que llegue a la vertical. Agarrar sólo esa pierna. Si dobla los codos hay que ayudarlo sujetándole con una mano en su hombro para que no se hunda.
3. Tirar de piernas hacia arriba. Hacer correcciones de la verticalidad, normalmente: evitar que arquee la espalda, decirle que se mire las manos y que estire los pies.