

# Gimnasia Deportiva

## 1. La Gimnasia Deportiva

La **gimnasia artística** o **gimnasia deportiva** es una disciplina deportiva que consiste en la realización de una composición coreográfica, en el caso de la Gimnasia Rítmica esta se realiza con acompañamiento musical, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Las características de este deporte exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales.

Se trata de un deporte olímpico en el que mujeres y hombres compiten por separado en diferentes aparatos.

## 2. -EJERCICIOS Y ACTIVIDADES

### 2.1. VOLTERETA HACIA DELANTE:

Nos colocamos delante de la colchoneta, flexionamos las piernas y a la vez la barbilla va hacia el pecho. Las manos se apoyan con los dedos hacia delante en la colchoneta. Con los pies juntos se baja y se intenta sin llegar a tocar la nuca en la colchoneta, en este momento se produce una extensión de piernas hacia delante y se rueda.

Cuando las manos dejan de tocar la colchoneta buscan rápidamente una posición de apoyo a la voltereta con impulso de las manos hacia delante. Se rueda por toda la espalda hacia delante y los pies van flexionados junto a los glúteos. Las piernas van juntas, los pies se apoyan en la colchoneta y nos levantamos sin apoyar las manos.

### 2.2. VOLTERETA HACIA DELANTE CON PIERNAS ABIERTAS:

Se realiza igual que la voltereta hacia delante pero después de rodar se produce una apertura de piernas extendidas. Las manos se apoyan, con los dedos extendidos hacia delante, en la colchoneta lo mas cerca posible de los muslos y nos impulsamos con ellas y nos levantamos. Acabamos de pie con las piernas abiertas.

### 2.3. VOLTERETA HACIA ATRÁS:

Nos colocamos de pie y de espaldas a la colchoneta, se produce una flexión de piernas como para sentarse en la colchoneta, las manos se apoyan en la colchoneta, nos sentamos y al mismo tiempo se empieza a producir una flexión de la espalda(arqueándola). Nos echamos hacia atrás y tiene que pasar toda la colchoneta por la espalda hasta la nuca. Una vez que hemos tocado con las manos en la colchoneta rápidamente van a buscar la colchoneta al lado de la cabeza, apoyando las palmas con los dedos extendidos al lado de las orejas. Los codos no se abren, los tenemos que ver flexionados por delante de la cabeza. Se sigue rodando hacia atrás con el cuerpo y las piernas muy agrupados. Los pies tocan juntos en el suelo y nos levantamos.

### 2.4. VOLTERETA HACIA ATRÁS CON PIERNAS ABIERTAS:

Se hace igual que la voltereta hacia atrás y se llevan las piernas juntas hasta que giramos. Una vez que giramos se abren las piernas extendidas, posamos la planta de los pies, las manos se colocan entre las piernas y nos impulsamos con ellas al extender los brazos para levantarnos.

### 2.5. RUEDA LATERAL:

Es un pino hecho lateralmente. Se empieza el ejercicio poniendo la mano dominante.

Apoyamos la mano derecha y después la izquierda, los dedos se colocan juntos.

Primero se levanta el pie izquierdo y luego el derecho. Se produce un pino lateral, primero subo un pie y luego el otro, pero el primero, en este caso el izquierdo, no espera al otro arriba, sigue hasta apoyar en el suelo y después se apoya el pie derecho.

### 2.6. RONDADA:

Es igual que la rueda lateral pero se diferencia en que una vez que estamos arriba el pie que sube primero no sigue, espera a juntarse con el otro, es decir, que hay un momento en el que hacemos una especie de pino.

Desde esta posición se produce un giro de la cadera y las piernas van a buscar el suelo e intentamos caer lo más rectos posible. El ejercicio se produce en línea pero caemos con las dos piernas a la vez.