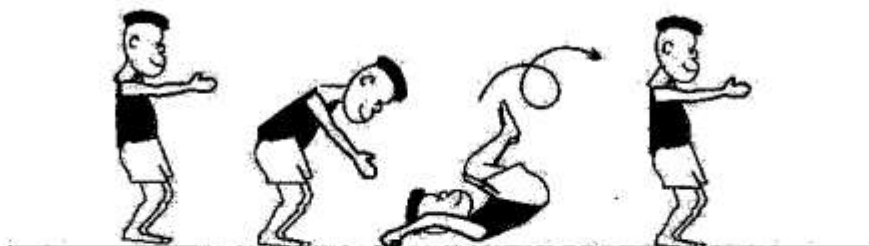
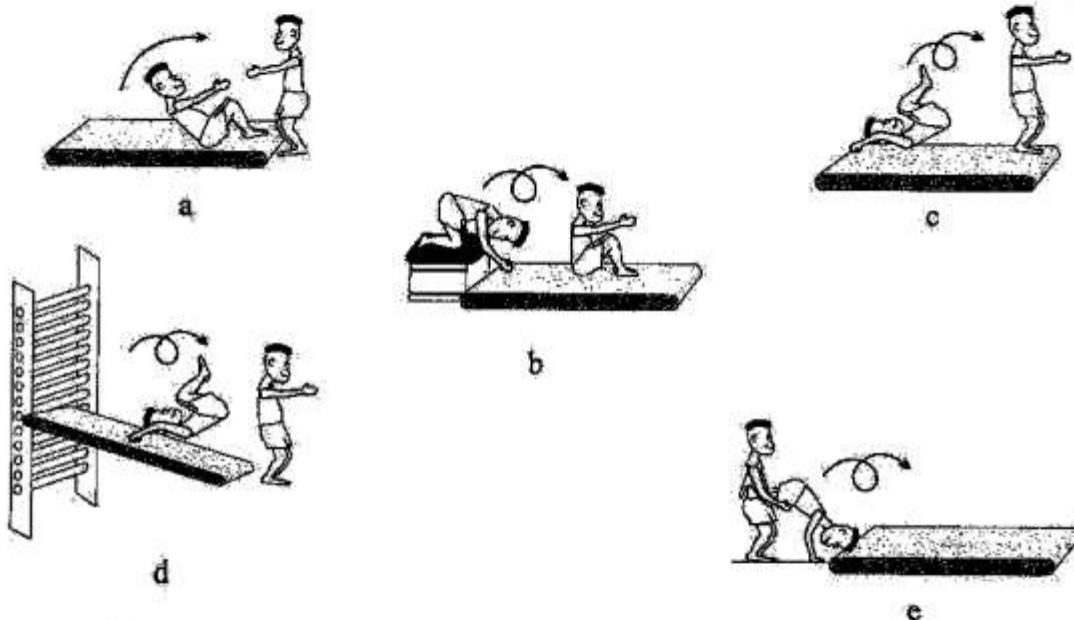


DENOMINACIÓN: Volteo hacia adelante



METODOLOGÍA:



OBSERVACIONES:

- Colocar el cuerpo lo más agrupado posible.
- La espalda deberá estar redondeada.
- Acercar la barbilla al pecho.
- Al principio del aprendizaje partir de una posición más elevada.
- Terminar en cucullas y si es posible sin apoyo de las manos.
- Ayuda en las manos para levantarse, (fig. a).
- Dejarse desplazar hacia atrás y balancearse sobre la espalda, (fig. c).

La voltereta adelante agrupada



FASES	CARACTERÍSTICAS
1. POSICIÓN INICIAL	-MANOS AL FRENTE. -PIERNAS FLEXIONADAS.
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.

ERRORES
✓ APOYAR LA CABEZA
✓ APOYAR LAS MANOS EN LA RECUPERACIÓN
✓ APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN
✓ DEJAR LA CABEZA ATRÁS EN ROTACIÓN

AYUDAS
➡ MANO EXTERNA - Hombro
➡ MANO INTERNA - muslo

La voltereta adelante piernas extendidas



FASES	CARACTERÍSTICAS
1. POSICIÓN INICIAL	-MANOS AL FRENTE. -PIERNAS FLEXIONADAS.
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: -FLEXIÓN DE TRONCO - EMPUJE CON BRAZOS -FINALIZAR DE PIE CON PIERNAS ABIERTAS

VARIANTES
✓ CON PIERNAS ABIERTAS DESDE EL PRINCIPIO
✓ RECUPERACIÓN SIN APOYO DE MANOS

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

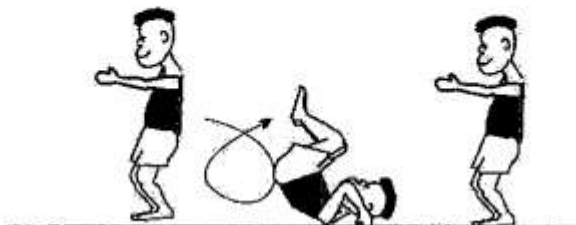
AYUDAS
➡ FRONTAL: por axilas tirando adelante-arriba
➡ POSTERIOR: por caderas, glúteos, espalda tirando adelante-arriba

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.

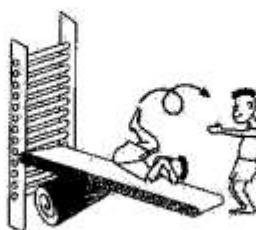
DENOMINACIÓN: voltereta atrás



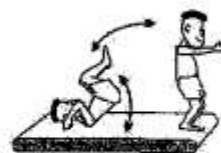
METODOLOGÍA:



a



b



c



d



e

OBSERVACIONES:

- Mantener el cuerpo agrupado en el volteo.
- Espalda redondeada.
- Las manos deben llegar pronto al suelo y colocarse al lado de las orejas.
- Se debe de terminar en posición de cuchillas.

La voltereta atrás agrupada



💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-DE ESPALDAS A LA DIRECCIÓN A TOMAR. -DE CUCILLAS, 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)

La Quinta de brazos con piernas agrupadas



FASES	CARACTERÍSTICAS
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE/ DE CUCLILLAS Y DE ESPALDAS.
2. DESEQUILIBRIO	-IDEM VOLTEO ATRÁS.
3. RODAMIENTO	-IDEM VOLTEO ATRÁS.
4. IMPULSO	-CUANDO LAS RODILLAS (QUINTA AGRUPADA) & LA PUNTA DE LOS PIES(QUINTA EXTENDIDA) ENCIMA DE LA CARA: > EXTENSIÓN DE BRAZOS. > EXTENSIÓN ÁNGULO TRONCO-PIERNAS.
5. EQUILIBRIO	-IDEM EQUILIBRIO INVERTIDO DE MANOS: ANCHURA DE HOMBROS 
6. DESCENSO	-CON 1 O 2 PIERNAS, EN SECANTE Y EXTENDIDO



6.1. DESCENSO CON 1 PIERNA



6.2. DESCENSO CON 2 PIERNAS



6.3. SOBRE EL PECO CON FLEXIÓN DE BRAZOS



6.4. SOBRE EL PECO CON BRAZOS EXTENDIDOS

ERRORES

- ✓ FALTA DE COORDINACIÓN EN LAS ACCIONES DE IMPULSO.
- ✓ IMPULSO ANTES/DESPUÉS DE RODILLAS/PIES SOBRE LA CARA.

AYUDAS

- LATERALES POR TOBILLOS:
- TIRAR ARRIBA.

VARIANTES

- ✓ CON PIERNAS AGRUPADAS.
- ✓ CON PIERNAS EXTENDIDAS.

La Quinta de brazos con piernas extendidas





1. DESCENSO CON 1 PIERNA



2. DESCENSO CON 2 PIERNAS



3. SOBRE EL PECO CON FLEXIÓN DE BRAZOS



4. SOBRE EL PECO CON BRAZOS EXTENDIDOS

VARIANTES DESCENSO

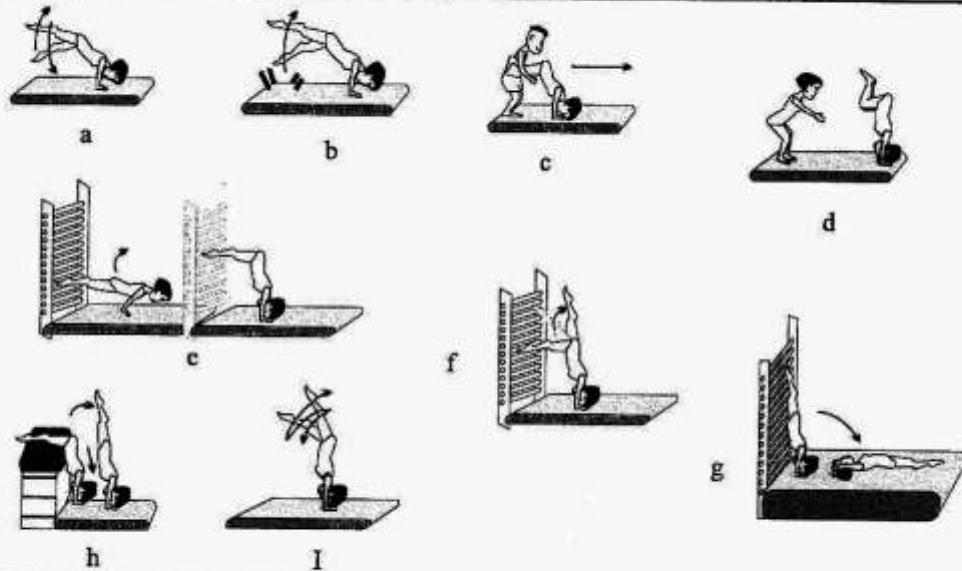
1. Con piernas extendidas durante el desequilibrio

2. Con piernas extendidas durante el rodamiento y el impulso

DENOMINACIÓN: Equilibrio invertido



METODOLOGÍA:



OBSERVACIONES:

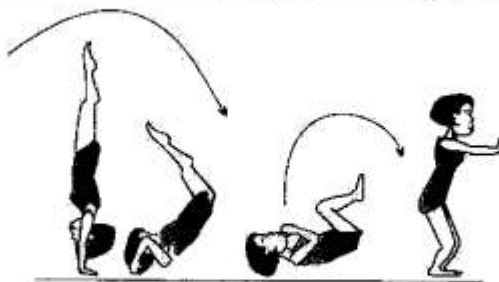
- Es importante alinear todos los segmentos corporales para mantener la vertical.
- La separación de las manos aproximadamente a la anchura de los hombros y los dedos ligeramente separados y semiflexionados.
- Mantener un importante control postural.

El Equilibrio invertido de brazos



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

DENOMINACIÓN: vertical - voltereta



METODOLOGÍA:



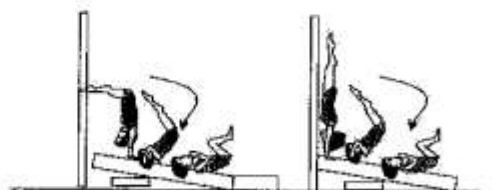
a



b



c

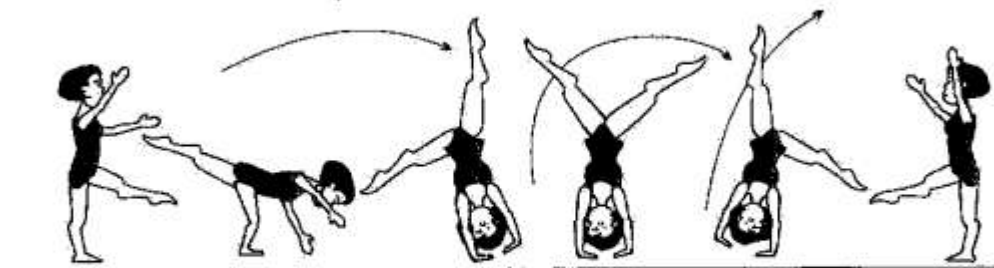


d

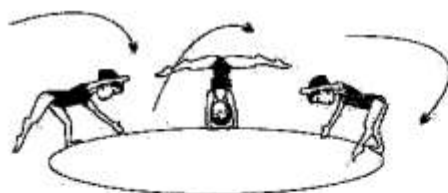
OBSERVACIONES:

- Desde el apoyo extendido invertido voltear sobre la espalda con el cuerpo agrupado.
- Flexionar los brazos progresivamente.
- Acercar la barbilla hacia el pecho.
- Desplazar el tronco hacia adelante.
- Es aconsejable realizar asistencias en los primeros pasos metodológicos.

DENOMINACIÓN: Rueda



METODOLOGÍA:



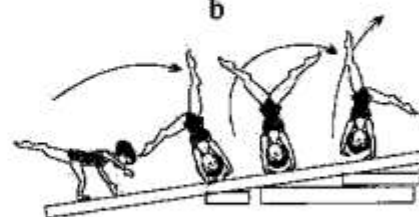
a



b



c



d

OBSERVACIONES:

- Los primeros ejercicios se realizarán sin pasar por la vertical.
- Las manos y piernas se colocan alternativamente.
- Intentar pasar las piernas por la vertical.
- Intentar que los apoyos transcurran por una línea recta.
- Se pueden realizar asistencias en el comienzo ayudando en la cintura por la espalda.

La Rueda Lateral



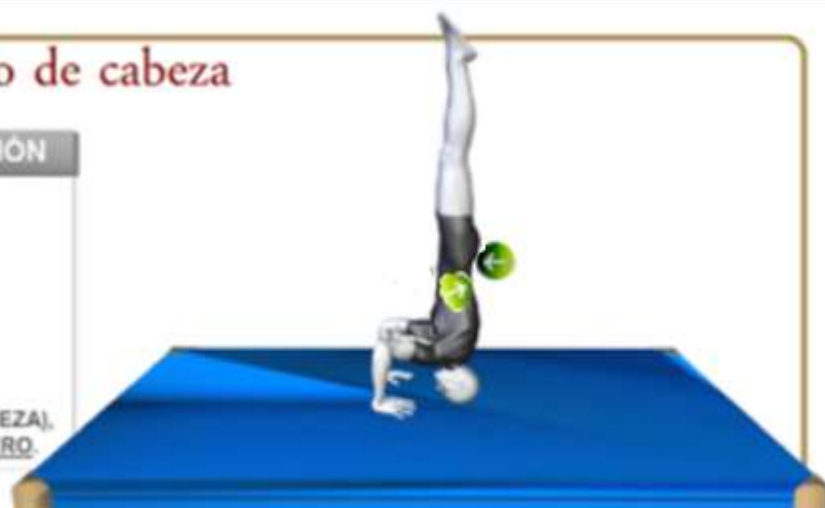
💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE, BRAZOS EXTENDIDOS ARRIBA.	✓ MALA COLOCACIÓN DE MANOS. ✓ NO GIRAR EN EL PLANO FRONTAL. ✓ JUNTAR Y LUEGO SEPARAR PIERNAS.
2. FONDO	-PAZO LARGO o "FONDO" ADELANTE.	
3. IMPULSO	-TRIPLE ACCIÓN: 1. ELEVACIÓN PIERNA RETRASADA. 2. EXTENSIÓN PIERNA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

El Equilibrio de cabeza

LA BASE DE SUSTENTACIÓN



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



FORMAS DE SUBIR

1. PIERNAS AGRUPADAS



2. PIERNAS ABIERTAS



3. PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS



APROXIMAR PIES A LAS MANOS

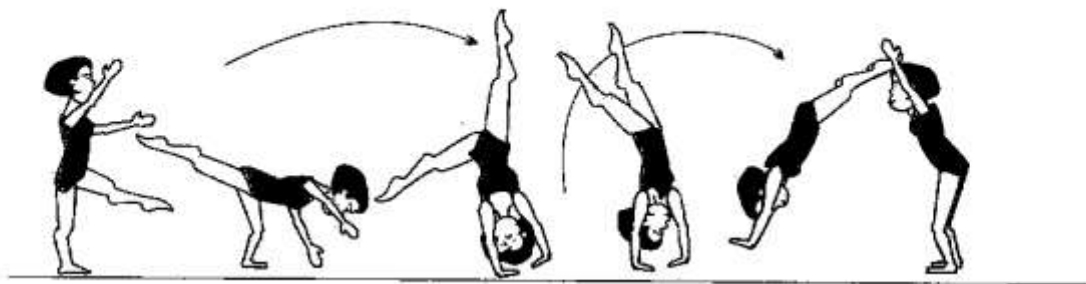
ERRORES

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

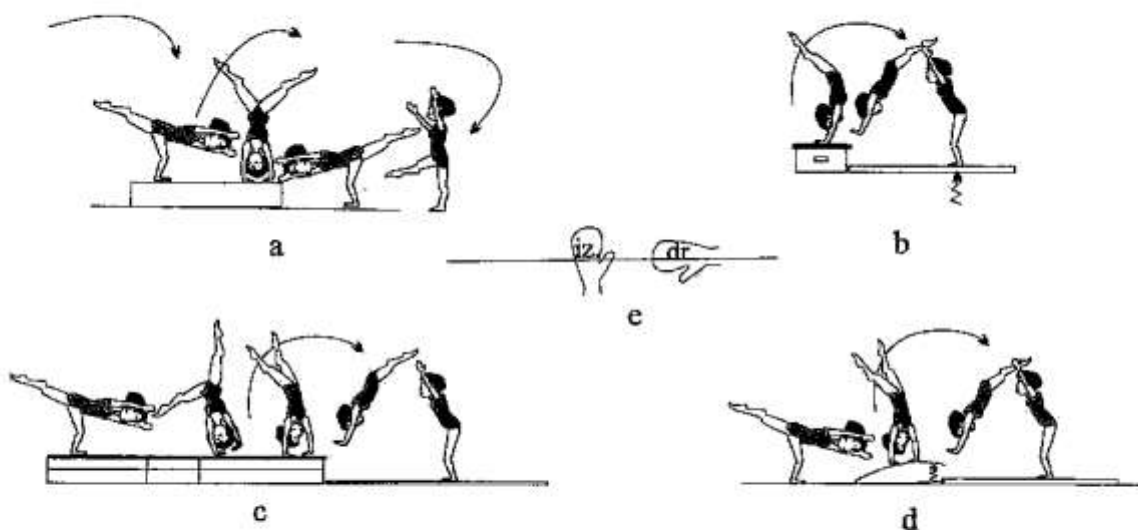
AYUDAS

- LATERALES.
- DETRÁS DEL EJECUTANTE.
- ➡ 1ª CADERA: HASTA COLOCARLA ENCIMA DE L APOYO.

DENOMINACIÓN: Rondada



METODOLOGÍA:



OBSERVACIONES:

- La base de una buena rondada es la corveta (fig.b).
- La primera mano de apoyo se coloca transversal a la carrera y la segunda longitudinal (fig.e).
- Las piernas se deben juntar antes de llegar a la vertical.
- Debe existir una buena impulsión de brazos simultaneamente al pliegue del tronco y las piernas.