

# PAUTAS DE INICIACIÓN EN LAS HABILIDADES DE GIMNASIA ARTÍSTICA

ÁFRICA CALVO, C. RODRÍGUEZ y F. JAVIER SANTOS-ROSA  
*Facultad de Ciencias de la Educación de Sevilla*

## RESUMEN

La idea surge de la experiencia a la hora de dar clase, y encontrarnos con la necesidad de tener una fórmula para poder enseñar una serie de movimientos que a la postre pueden entrañar un riesgo, sobre todo si contamos con que la mayoría de los alumnos que se inician en esta actividad no tienen ningún tipo de experiencia previa.

Hemos intentado sistematizar todos los aspectos que pueden influir en el aprendizaje de las habilidades gimnásticas, y ejemplarizar lo más posible lo que serían los elementos más básicos.

## INTRODUCCIÓN

Nuestra inquietud surge de la falta de documentación en el ámbito del aprendizaje de los elementos básicos de gimnasia artística. Pretendemos dar una visión lo más completa de cómo iniciar a nuestros alumnos-as en los elementos de dificultad que posteriormente pueden aplicar a otras disciplinas menos conocidas como puede ser el AcroSport o el Acroaerobic.

El hecho de plantearnos el aprendizaje de habilidades gimnásticas de forma específica y lo más correcto posible está en función de varios parámetros:

- El punto de partida de nuestros alumnos-as.
- El grado de preparación física que tengan los alumnos-as
- El nivel que queramos conseguir, si es de base o más elevado. En cualquier caso, todo lo que enseñamos debe tener una orientación y una progresión de elementos, por ejemplo: no enseñaremos una rueda lateral partiendo desde el mismo plano en el que se ejecuta, por el

contrario, daremos la consigna de realizarla siempre desde de frente, y que el primer cuarto de giro se realice bajando hacia el suelo.

- No olvidaremos el acondicionamiento físico, y el trabajo específico sobre bloqueos, con el fin de evitar caídas y posibles lesiones. Por otro lado no podemos olvidar el entrenamiento de amplitud de movimiento, agilidad, fuerza, velocidad y en general todas las cualidades coordinativas.
- Las ideas sobre los movimientos motores constituyen la base de la asimilación consciente de cualquier clase de movimiento gimnástico. Al conseguir que los alumnos-as adquieran una idea previa de los movimientos se les hace conscientes del principio de ejecución de los ejercicios.(Ukran, 1984)<sup>1</sup>. Para la consecución de una idea previa de los ejercicios deberemos tener en cuenta seis aspectos:
  - o Dar a conocer a los alumnos-as la denominación del movimiento de acuerdo con una denominación empleada y fijada por convenio.
  - o Mostrar la técnica de ejecución, que no será imprescindiblemente a través de la demostración por parte del profesor.
  - o Explicar la técnica de los mismos
  - o Ayudar a adquirir ideas correctas sobre el desarrollo de los movimientos en el tiempo y el espacio.
  - o Propuesta de ejercicios de progresión
  - o Muestra de materiales audiovisuales, dibujos en progresión u otro tipo de materiales para esclarecer cómo es correctamente el movimiento.

No podemos olvidar los refuerzos y feedback, que deben ser a corto plazo. La somatización del movimiento y la comprensión es básica para que el gesto sea lo más correcto posible. No buscamos la maestría, tan sólo que el movimiento sea lo más correcto posible, para que el siguiente movimiento que sea susceptible de ser unido sea lo más sencillo posible.

La persuasión verbal puede ser positiva o negativa. En el trabajo de habilidades gimnásticas es muy usual que sean negativas. No pensamos que esta fórmula sea siempre correcta, y que es más importante hacer comprender a los alumnos-as en dónde han cometido el fallo y cual es la solución a ello.

El desarrollo del feedback intrínseco al alumno-a debe ser potenciado, es decir, que el propio alumno-a sea capaz de descubrir dónde ha estado el error en la ejecución (Still, 1993)<sup>2</sup>.

---

1 UKRAN, M.L.(1984) Gimnasia deportiva. Acribia. Zaragoza

2 STILL,C. (1993). Manual de gimnasia artística femenina. Paidotribo. Barcelona

La seguridad en la ejecución tanto en las progresiones como en ejecuciones completas es básico por dos aspectos principalmente:

- la confianza del ejecutor
- la seguridad de ejecutor.

Ejecutar los elementos con colchonetas de protección, banda cubiertas, cambio de un potro por un montón de colchonetas, elevar superficies, inclinarlas a favor del elemento, y modificar en general la situación real a favor de la facilitación de la ejecución siempre va a repercutir positivamente en el aprendizaje.

¿Qué pretendemos con esta comunicación?

Dar una pauta común para el análisis y puesta en marcha de una asignatura que es básica en los planes de estudio de las Facultades de Ciencias de la Actividad física y el deporte, y en las Facultades de Ciencias de la Educación magisterio Educación Física. También pretendemos acercar nomenclatura específica, simbología, y una pequeña gama de progresiones, partiendo de elementos sencillos. Baste como ejemplo dos movimientos: vuelta adelante y flic-flac.

En cualquier caso, la fórmula de trabajo que proponemos está contemplada y aplicada en los siguientes aspectos:

1. descripción técnica
2. símbolo (si existiera)
3. calentamiento específico
4. acondicionamiento físico específico
5. variantes
6. progresiones
7. ayudas
8. errores más frecuentes (Calvo y Sánchez, 1997)<sup>3</sup>.

Todos los elementos tienen un orden lógico de aplicación práctica, así no deberíamos realizar rondadas sin antes controlar con carrera y antesalto la rueda lateral.

Como recomendación, y para iniciar a nuestros alumnos-as en las habilidades específicas de gimnasia artística nos basaremos en elementos de suelo y

---

<sup>3</sup> CALVO, A. Y SÁNCHEZ, F.J.(1997). Gimnasia artística. Manual de iniciación. Wanceulen. Sevilla.

salto de potro, con ayuda y asistencia de cama elástica o de minitramp en su defecto, siempre como apoyo.

### **BIBLIOGRAFÍA**

UKRAN, M. L.(1984) Gimnasia deportiva. Editorial Acriba. Zaragoza.

STILL, C.(1993) Manual de gimnasia artística femenina. Paidotribo. Barcelona.

CALVO, A. Y SÁNCHEZ, F. J (1997). Gimnasia artística. Manual de iniciación. Wanceulen. Sevilla.

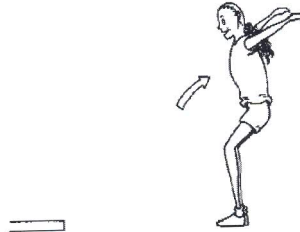
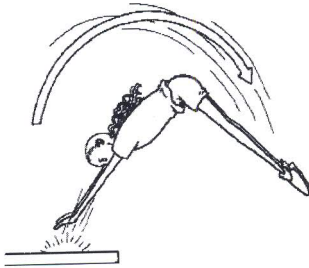
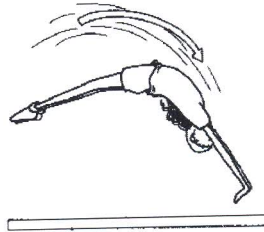
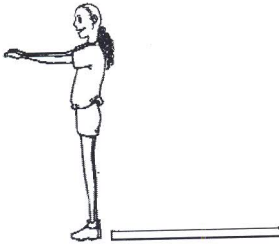
## FLIC-FLAC



### DESCRIPCIÓN TÉCNICA

Es un elemento de dificultad hacia atrás que se realiza con fase de vuelo y apoyo de las dos manos.

Posición inicial: De pie, pies juntos, brazos a la altura de los hombros. Realizamos una bajada de los brazos simultáneamente con una flexo-extensión de piernas (tiempo de flic-flac). Se realiza un desequilibrio atrás, realizando una brusca extensión de los brazos que pasarán por delante-arriba hasta realizar una hiperextensión por detrás de la cabeza. A la vez se realiza un salto hacia atrás para llegar, mediante un arco atrás con las manos al suelo. Los pies pasarán también en fase de vuelo por la vertical, y se recuperará la posición vertical a través de una corveta (explicado en el elemento de rondada).



### CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

- Calentamiento de muñecas a través de circunducciones y diversos apoyos.
- Calentamiento de tobillos, para la recepción.
- Calentamiento de cuello.
- Empuje de hombros para corveta.
- Calentamiento de lumbares y hombros.

África Calvo - F. Javier Sánchez

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ESPECÍFICO

- Trabajo de abdominales.
- Flexibilidad lumbar y de hombros.
- Fuerza de brazos en bloqueo, para no flexionar los brazos.

## VARIANTES

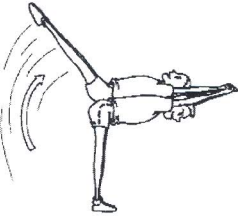
- Flic-flac con una mano. Se realiza un solo apoyo de mano, y sólo debe realizarse cuando el primer elemento esté muy seguro.
- Flic-flac con una pierna. Recepción consecutiva de piernas.

Este elemento suele realizarse como enlace después de rueda (con una pierna) o detrás de rondada (con dos piernas), y como elemento precedente a mortal atrás. Es un elemento de combinación y de impulso.

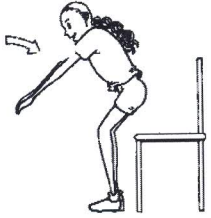
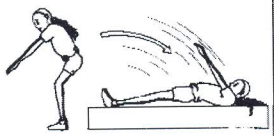
### PROGRESIONES:

### AYUDAS:

### ERRORES:

<p>- Por parejas, espalda contra espalda con los brazos arriba un compañero le cogerá las muñecas al otro. Tumbándole en su espalda se agachará hasta hacer pasar a su compañero por encima de la cabeza.</p> 	<p>- Está implícita en la progresión.</p>	<p>- Agacharse de tal modo que uno de los dos caiga por un lado.</p> <p>- Colocación incorrecta de la cabeza.</p> <p>- Brazos flexionados.</p>
---	---	--

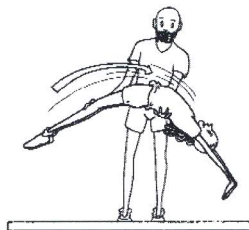
GIMNASIA ARTÍSTICA: MANUAL DE INICIACIÓN

<p>- Progresión para tiempo de flic-flac. Sentarse en una silla o colchoneta de al menos 50 cm de alto.</p> 	<p>- No necesaria.</p>	<p>- Adelantar la espalda. Ésta debe formar un ángulo de 90° con las piernas.</p>
<p>- La misma posición que el anterior (sin silla). Realizar el gesto técnico y en el ángulo de mayor desequilibrio (cuando nos vayamos a caer hacia atrás) salto hacia atrás extendiendo el cuerpo a caer en una colchoneta de protección. La posición final debe ser con el cuerpo totalmente arqueado. Apoyado entre los hombros y los talones.</p> 	<p>- Una mano en las piernas y otra en la cintura acompañando el movimiento.</p>	<p>- Echar la cabeza atrás.          - Adelantar el pecho en la fase del primer tiempo.          - Precipitar la extensión atrás.          - No terminar arqueado.          - No realizar el tiempo de los brazos.          - Falta de bioqueo del cuerpo.</p>

África Calvo - F. Javier Sánchez

- Sobre un elemento protegido (ver apéndice) realizar el elemento completo.

- Colocado al lado del ejecutante, una mano en las piernas y otra mano en la cintura. La mano de la cintura puede también agarrar la camiseta y la cintura por el pantalón. Esto ofrece más seguridad al ejecutante.



- Los mismos que en el caso anterior. En este caso no es un error echar la cabeza atrás. De hecho en el elemento completo debe llevarse atrás.



## ELEMENTOS

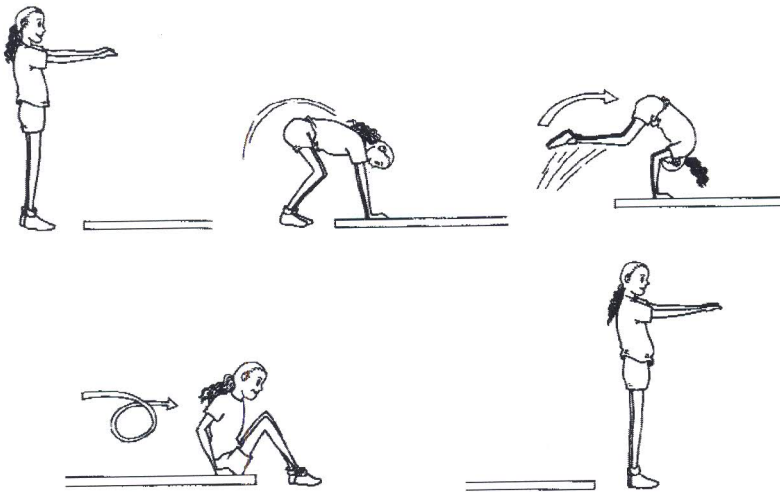
### VUELTA ADELANTE



#### DESCRIPCIÓN TÉCNICA

Posición inicial: De pie, con los brazos al frente.

- Flexión de tronco y piernas hasta llegar a cuclillas. Apoyo completo de las manos delante de cuerpo, elevación de caderas, desequilibrio hacia delante apoyando la nuca en la colchoneta de tal forma que las manos y la cabeza formen un triángulo equilátero. Rodar por toda la espalda alrededor del eje transversal. Apoyo de la cadera en el suelo con las piernas recogidas (taiones al glúteo) levantándose mediante una extensión de piernas.



#### CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

- Calentamiento de muñecas a través de circunducciones y diversos apoyos.
- Calentamiento de cuello a través de circunducciones poniendo especial atención a la flexión de cabeza.

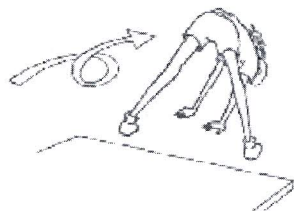
#### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ESPECÍFICO

- Básicamente deberá trabajarse flexo-extensiones de brazos, principalmente dirigir el trabajo a bíceps-tríceps.

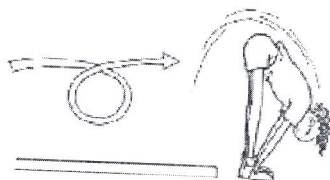
Alicia Calero - F. Javier Sánchez

### VARIANTES

- Vuelta adelante con piernas abiertas. Consiste en realizar el mismo elemento abriendo las piernas entre 100 y 120° al final de la vuelta adelante. Las manos se colocan en la zona proximal de los aductores con los dedos mirando hacia atrás.



- Rusa. La vuelta adelante se realiza con normalidad y la llegada es con piernas estiradas y juntas. El apoyo de las manos se realiza a los lados de la cadera. El tronco está exageradamente flexionando hacia adelante. Es importante considerar el impacto de los talones sobre el suelo debido a la velocidad que se adquiere en el elemento.



- Vuelta adelante de hombro. Se realiza de la misma forma. El apoyo de las manos es único, siendo el contrario al hombro donde se rueda el que se apoya en el suelo. No se aconseja realizar este elemento hasta no aprender correctamente el de vuelta adelante.
- León. Igual que la vuelta adelante pero con fase de vuelo (existe un instante donde no hay contacto de ninguna parte del cuerpo con el suelo). Siempre está precedido de una carrera y un salto con apoyo simultáneo de pies. Imprescindible el apoyo de las manos para proteger el apoyo de la nuca.
- Vuelta lateral (no confundir con rueda lateral). Colocados de rodillas sentados sobre los talones rodamos apoyando un costado de la espalda para pasar al otro costado y volver a quedar de rodillas.

