

HABILIDADES GIMNÁSTICAS 1.

LAS **ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS** se pueden clasificar en :

- ➤ **ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS RÍTMICO-EXPRESIVAS**
- ➤ **ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS ACROBÁTICAS**
- ➤ **ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS EN GRANDES APARATOS:** dentro de ésta incluimos la

Gimnasia Artística, que incluye los siguientes aparatos.:

- En la Competición Masculina:

- Ejercicios en suelo.
- Ejercicios en caballo con arcos. - Anillas.
- Salto de potro.
- Paralelas.
- Barra fija.

En la Competición Femenina:

- - Salto de potro.
- - Paralelas asimétricas.
- - Barra de equilibrio.
- - Ejercicios en suelo.

**LA CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS
PODEMOS HACERLA EN 4 GRUPOS:**

❖ **Pre-acrobacias:**

- Posiciones básicas individuales.
- Habilidades acrobáticas con formas jugadas.
- Figuras corporales y pirámides humanas.

❖ **Grupo de elementos con apoyo de manos y sin fase de vuelo:**

- Volteos hacia delante y hacia atrás.
- Rueda lateral.
- Equilibrio invertido.

❖ **Grupo de elementos con apoyo de manos y con fase de vuelo:**

- La paloma.

Flic-flac.

❖ **Grupo de elementos sin apoyo de manos y con fase de vuelo:**

- El mortal adelante.
- El mortal atrás.

❖ **Enlaces acrobáticos de 2, 3 o más elementos de los diferentes grupos.**

Estos ejercicios gimnásticos nos van a permitir poner en práctica la **necesidad de recibir y dar ayuda a nuestros compañeros**. Es necesario dar **seguridad y confianza** en ellos para poder realizar el ejercicio de forma adecuada.

Las cualidades más importantes del que ayuda son.

- **1º ATENCIÓN:** estar pendiente, no mirar a otro lado o a otra cosa
- **2º SEGURIDAD:** hay que hacer bien los agarres, con fuerza en el momento oportuno.
- **3º HABLAR:** Indicar los errores que se han cometido en todo el ejercicio.