

Nombre _____

Gimnasia



(Se requiere de un instructor)

1. Hacer una lista de precauciones de seguridad que cada ejecutante y espectador debe seguir.

2. Describir las posiciones básicas:

Agrupado _____

Escuadra _____

Extendido _____

Híper extensión (arco) _____

En cuclillas _____

Abrirse de piernas _____

Posición de pie (ampliación) _____

3. Realizar los siguientes maniobras individuales con forma y compostura:

- a. Rodar en la posición de agrupado desde cuclillas hacia adelante
- b. Rodar a la posición de escuadra desde la posición de pie
- c. Rodar y clavarse (la longitud debe ser igual a la altura propia)
- d. Rodar en la posición de agrupado desde cuclillas hacia atrás
- e. Rodar hacia atrás desde la posición de pie
- f. Rodar hacia atrás al abrir las piernas desde la posición extendido
- g. Caída sueco
- h. Posición de rana (pegando la rodilla y el codo apoyado)
- i. Parada de cabeza desde la posición de rana
- j. Parada de mano con la cabeza apoyada
- k. Parada de manos sin la cabeza apoyada
- l. Hacer una voltereta lateral (cartwheel)

Nombre _____

4. Realizar con forma y compostura 6 de las siguientes maniobras con un compañero:

- a. Posición en pecho
- b. Posición en muslo
- c. Equilibrio de rodilla sobre los hombros
- d. Equilibrio del ángel de frente
- e. Parada en los hombros
- f. Apoyar en la rodilla baja
- g. Equilibrio en el muslo
- h. El ángel de frente, abierto de piernas en la cintura

Fecha Completada: _____

Instructor/Asesor: _____