

Foll 28009
371.7
1

Ana Villar

CONSEJO NACIONAL
DE
EDUCACION FISICA

APENDICE DEL MANUAL DE
GIMNASIA
EDUCATIVA Y JUEGOS
PARA LA
ENSEÑANZA Y APLICACION
DE LA
GIMNASIA
EDUCATIVA FEMENINA



1949

CONSEJO NACIONAL
DE
EDUCACION FISICA

I	2430

DICL	INV
028009	
SIG	Foll 371.7
LIB	1

ejz

APENDICE DEL MANUAL DE
GIMNASIA
EDUCATIVA Y JUEGOS
PARA LA
ENSEÑANZA Y APLICACION
DE LA
GIMNASIA
EDUCATIVA FEMENINA



ADVERTENCIA

El presente apéndice tiene como objetivo la más pronta divulgación y aplicación de la Gimnasia Educativa Femenina, cuyo estudio y dictamen estuvo a cargo de la Comisión Técnica a que hace referencia el art. 2 del Decreto 4712 (Método Único para la Educación Física).

Por razones de aplicación metodológica en las casas de estudio y demás centros que reúnen ejecutantes de ambos sexos, y a fin de no demorar la enseñanza común de esta actividad educativa-formativa, se adopta provisionalmente como base de enseñanza, el texto aprobado para varones (Gimnasia Educativa y Juegos), con las supresiones, modificaciones e inclusiones que determina el Apéndice.

De esta manera se abrevia el tiempo que habrá de exigir la implantación de la Gimnasia Educativa Femenina en todo el territorio de la Nación. Por otra parte se brinda la oportunidad de hacer conocer dos importantes factores de divulgación y experiencia:

- 1) Que la Gimnasia Educativa, en cuanto se refiere a sus valores *pedagógicos y formativos generales* no establece, en principio, diferencias incompatibles entre los sexos.
- 2) Que su divulgación simultánea en todos los sectores de la población femenina, teniendo en cuenta, además de las edades y aptitudes, la diversidad de clima, ambientes y actividades, permitirá ajustar detalles para la confección definitiva del Manual de Gimnasia para la Mujer, y la elaboración acertada de planes regionales.

En conclusión, la utilización conjunta del manual ya publicado por el Consejo Nacional de Educación Física (Tomo 1) y del

presente Apéndice, permitirá a las actuales docentes de la materia impartir con documentación y eficiencia la gimnasia educativa femenina en reemplazo de los denominados "ejercicios libres" que figuran en los programas oficiales.

FORMA DE UTILIZAR EL APENDICE DEL MANUAL
DE
GIMNASIA EDUCATIVA Y JUEGOS

El Apéndice sólo contempla las posiciones, los ejercicios y detalles metodológicos que será necesario introducir, modificar o suprimir dentro del manual en procura de la adaptación fisiológica, psíquica y estética que requiere la especial constitución y personalidad femenina.

Dentro del análisis de cada capítulo del manual, que se hace en el orden correlativo con que ha sido confeccionado, únicamente figura en detalle todo aquello que signifique una innovación del primitivo texto, a los fines transitorios con que aparece el Apéndice. Es así que cada capítulo, posición, ejercicio, etc., si bien se menciona por el número o letra que lo determina, lleva agregada la aclaración de: "NO SE MODIFICA"; "SE MODIFICA (Ver Cap. Modificaciones. Pág. ... Nº ...)"; "SE SUPRIME".

Asimismo se introducen nuevos aportes que se sitúan pedagógicamente dentro del texto en el capítulo denominado "INCLUSIONES".

En cuanto a las figuras que ilustran el manual para varones son, en lo posible, objeto de revisión, para lo cual y siguiendo el mismo criterio modificador anterior, se introducen en cada descripción nueva, el dibujo correspondiente. Obvio resulta advertir que, por el momento, sólo se dibuja la figura femenina en las posiciones y ejercicios nuevos.

La parte substancial del Apéndice comprende los capítulos

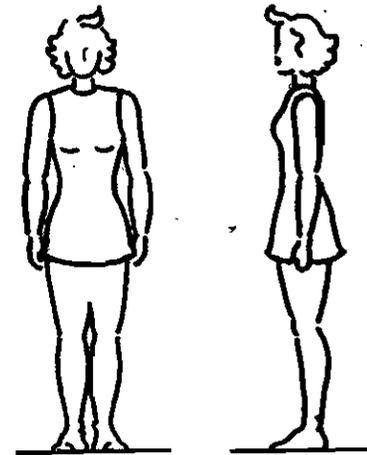
"MODIFICACIONES" e "INCLUSIONES" donde figuran los nuevos ejercicios y conceptos que, conjuntamente con los que en el texto para varones permanecen invariables, constituirán el futuro Manual de Gimnasia Educativa Femenina.

Al final del Apéndice se incluyen algunos Planes Guía, a manera de ensayo, para ser perfeccionados por los docentes que tengan a su cargo la enseñanza de la materia.

MODIFICACIONES

POSICIONES

- 1) POSICIÓN DE FIRMES. (*Atención*). Reemplaza a "Posición de Firmes" (Pág. 21).



Los talones casi juntos y las puntas de los pies separadas por un ancho de puño. La línea de plomo pasando por el centro de gravedad y por las articulaciones de rodillas y tobillos.

Las rodillas extendidas naturalmente, sin exageración.

La inclinación de la *pelvis* y las curvaturas de la columna vertebral, enderezadas sin rigidez.

Los brazos pendiendo por su propio peso a los costados del cuerpo; las *manos* ligeramente abovedadas.

Los hombros bajos.

La cabeza erguida sin tensión muscular.

La vista al frente.

NOTA: Esta posición tiene una doble finalidad:

1º Constituye el punto de partida para tomar otra posición o realizar un ejercicio.

2º Es la síntesis de un trabajo progresivo tendiente a confirmar la aptitud postural, estética y expresiva de la mujer.

2) POSICIONES DE DESCANSO. Reemplaza a "Posición de Descanso" (Pág. 21).



a

Descanso relativo:

En general, en las posiciones indispensables de descanso de pie, debe observarse cierto relajamiento, pero no abandono postural.

Ejemplo: Fig. a

Descanso absoluto (Reposo):

Relajamiento muscular y nervioso empleándose para ello posiciones adecuadas, con preferencia bajas.

Ejemplo: Fig. b

12



b

3) POSICIÓN DE PREVENCIÓN (*Pies separados*). Reemplaza a la denominación "Posición de Prevención". (Pág. 22).

Se suprime la "NOTA" adjunta y la figura b) de la misma descripción.

4) POSICIÓN DE PASO AL FRENTE: Reemplaza a la denominación "Posición de Guardia". (Pág. 23).

5) POSICIÓN DE FLEXIÓN PROFUNDA DE PIERNAS: (Pág. 25).
Disminuir distancia entre rodillas.

18) POSICIÓN DE MANOS A LOS HOMBROS: Reemplaza a la denominación "Posición de Brazos Flexionados al Costado" (Pág. 31).

Se reemplaza el primer párrafo por el siguiente:

Desde la posición de firmes rotar previamente los brazos hacia afuera, de allí flexionar los antebrazos sobre los brazos, flexionar las muñecas y apoyar los dedos en los hombros.

En la "NOTA" se reemplaza la palabra "puño" por "dedos".

19) POSICIÓN DE MANOS A LAS CADERAS: Reemplaza a la denominación "Manos a la Cintura". (Pág. 31).

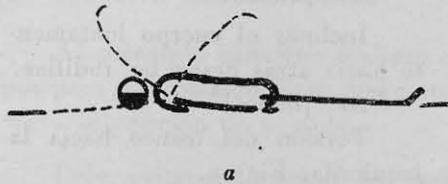
Se reemplaza en la descripción la frase:

"Llevar ambas manos a la cintura, encima de los huesos de las caderas", por:

Apoyar las manos debajo de la cresta ilíaca.

Con lo cual se indica una colocación algo más baja que la que figura en el texto.

13



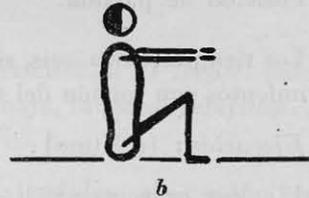
Al "¡unooo!"
Llevar lentamente los brazos extendidos ^{arriba} al frente, palmas adelante. Fig. a.

Al "¡dooos!"
Eleva rápidamente el tronco hasta la posición sentada, flexionando simultáneamente ambas rodillas y

colocando los brazos al frente con palmas abajo. Fig. b.

Al "¡treees!"

Volver lentamente a la posición de partida de manera de tomar contacto con el suelo comenzando por la región lumbar, luego dorsal y por último cervical. Los brazos vuelven por el camino más breve completamente relajados. Fig. c.



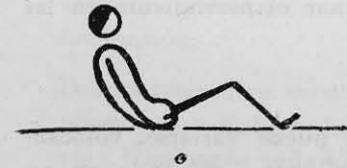
Ejecución: (a ritmo).

1º) Voz preventiva:
Elevación del tronco con flexión de rodillas.

2º) Voz ejecutiva:
"Empezar" o "¡Ya!"

Puntos a tener en cuenta:

La primera parte del ejercicio será rápida y algo enérgica, corrigiéndose la postura de la espalda, en la posición sentada.



En la segunda parte predominará la relajación de la columna vertebral, favoreciendo la contracción abdominal (excéntrica).

Los brazos actuarán relajados, en el 1er. y 3er. tiempo.

EJERCICIOS EN LA PARED DE REJAS

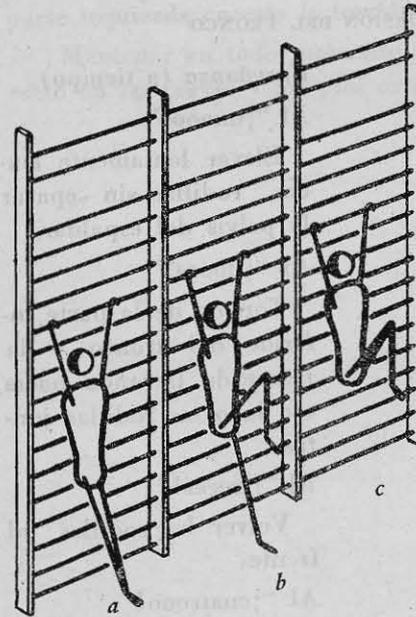
(Espaldares)

(A. F.)

EJERCICIOS ABDOMINALES

7) ELEVACIÓN DE RODILLAS ALTERNADAS Y JUNTAS DESDE LA SEMISUSPENSIÓN

Posición de partida: Suspendida de espalda con los pies apoyados. Fig. a.



Enseñanza (a tiempo):
Al "¡unooo!"

Elevar la pierna flexionada, llevando la rodilla lo más cerca posible del pecho. Fig. b.

Al "¡dooos!"

Posición de partida.

Al "¡treees!"

Igual que "uno" pero con la pierna derecha.

Al "¡cuatro!"

Igual que "dos"

Al "¡cincooo!"

Elevar ambas piernas flexionadas sin separar la pelvis de la pared. Fig. c.

Al "¡seeeis!"

Posición de partida.

Ejecución: (a ritmo).

1º) Voz Preventiva:

"Elevación de rodillas alternadas y juntas, etc."

EJERCICIOS LIBRES

60) "EXTENSIONES RÍTMICAS DE HOMBROS":

Posición de partida:

Se reemplaza la descripción por la siguiente:

Posición arrodillada sentada, manos deslizadas y apoyadas adelante.

Téngase en cuenta esta modificación en las figuras correspondientes de las páginas 61 y 62.

61) "FLEXIONES DE BRAZOS": se suprime el último párrafo del subtítulo "*Puntos a tener en cuenta*" con sus correspondientes figuras (c y d).

64) "FLEXIÓN Y EXTENSIÓN LATERAL DE BRAZOS": se modifica el primer tiempo del ejercicio y la fig. a), de acuerdo con la POSICIÓN DE MANOS A LOS HOMBROS.

66) Fig. b: Disminuir la distancia entre rodillas.

72) "FLEXIONES OBLICUAS DEL TRONCO":

Posición de partida:

Se reemplaza la posición de "Prevención Ensanchada" por:

POSICIÓN DE PREVENCIÓN (*Pies Separados*); disminuir la separación de piernas (Fig. a, b, c y d).

97) La fig. a) con los codos naturalmente caídos.

111) "CONTRACCIÓN DORSAL":

En la parte correspondiente a la "NOTA" (pág. 128) se agrega como primer párrafo, lo siguiente:

Para eliminar defectos de falsa localización (desplazamiento de caderas, aumento de la curvatura lumbar, etc.) es conveniente realizar el ejercicio desde las siguientes posiciones progresivas de partida:

- a) Sentada con piernas flexionadas y brazos oblicuos con apoyo de dedos en el suelo.
- b) Sentada con piernas cruzadas y brazos oblicuos con apoyo de dedos en el suelo.
- c) Sentada con piernas extendidas y brazos oblicuos con apoyo de dedos en el suelo.
- d) Arrodillada.

En las tres primeras posiciones de partida las manos deben estar extendidas con palmas abajo y apoyadas en el suelo por la punta de los dedos. Durante el primer tiempo de la rotación de brazos, las manos se irán cerrando y se abrirán paulatinamente al volver a la posición de partida.

114) "INCLINACIÓN DEL TRONCO ADELANTE CON LATERALIZACIÓN DE BRAZOS HASTA LA POSICIÓN ANGULAR Y CONTRACCIÓN DE LA ESPALDA".

Posición de partida:

Se reemplaza "Prevención Ensanchada" por:

POSICIÓN DE PREVENCIÓN (*Pies separados*).

Téngase en cuenta esta modificación en la figura a).

131) "EXTENSIONES RÍTMICAS DORSALES"

Sólo se consideran convenientes las ejecuciones siguientes:

(Pág. 153) c) *Posición de partida:*

Arrodillada sentada, manos sobre el 4º ó 5º peldaño. (Fig. d).

(Pág. 156) f) *Posición de partida:*

Arrodillada sentada, manos empuñando el 4º ó 5º peldaño. (Fig. h).

INCLUSIONES



POSICIONES

1) POSICIÓN DE BRAZOS EXTENDIDOS OBLICUOS ABAJO:



Desde la posición de “firmes” llevar los brazos por los costados a una distancia intermedia entre aquélla y la de “extendidos al costado”, en la prolongación del plano de la espalda.

Las palmas de las manos hacia abajo.

Para volver al “firmes” proceder en forma inversa.

2) POSICIÓN DE BRAZOS EN ARCO ABIERTO ARRIBA:



Desde la posición de “firmes” llevar los brazos por los costados hacia arriba; codos y muñecas suavemente flexionados; las manos, palmas abajo, separadas por un distancia igual al ancho de la cabeza.

Para volver al “firmes” proceder en forma inversa.

EJERCICIOS ABDOMINALES

FUERZA (F).

3) INCLINACIÓN DEL TRONCO HACIA ATRÁS FLEXIONANDO LAS PIERNAS

Posición de partida: Sentada manos a la cintura. Fig. a.

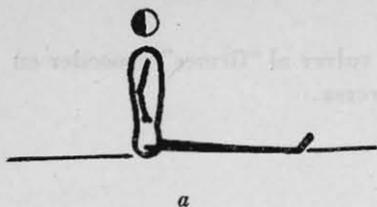
Enseñanza: (a tiempo).

Al "¡unooo!"

Llevar el tronco lentamente hacia atrás, aproximadamente 45° (manteniendo derecha la columna vertebral en toda su extensión), al mismo tiempo que se flexionan ambas rodillas hasta formar, en las corvas, un ángulo de 90° . Fig. b.

Al "¡dooos!"

Volver lentamente a la posición de partida.



Ejecución: (a ritmo).

1º) Voz Preventiva:

"Inclinar el tronco hacia atrás flexionando las piernas".

2º) Voz Ejecutiva:

"Empezar" o "¡Ya!".

Puntos a tener en cuenta:

Al principio conviene realizar el ejercicio contando seis tiempos para su recorrido total: tres para la inclinación y tres para volver a la posición de partida.

Debe evitarse, al llevar el tronco hacia atrás, que la espalda se curve y que la cabeza se flexione adelante.

La flexión de rodillas estará coordinada, en su lentitud y limitación, con la inclinación del tronco, de manera que ofrezca una base de sustentación permanente a éste además de constituir un preventivo contra la flexión lumbar hacia atrás.

Tanto en la flexión como en la extensión de piernas, los talones se deslizarán por el suelo sin pretender, en el primer caso, aproximarse al mismo la punta de los pies.

4) INCLINACIÓN DEL CUERPO HACIA ATRÁS DESDE LAS RODILLAS

Posición de partida: Arrodillada.

Enseñanza: (a tiempo).

Al "¡unooo!"

Llevar el cuerpo lentamente hacia atrás, aproximadamente 45° , manteniendo en una misma línea recta los muslos, el tronco y la cabeza. Fig. a.

Al "¡dooos!"

Volver lentamente a la posición de partida.



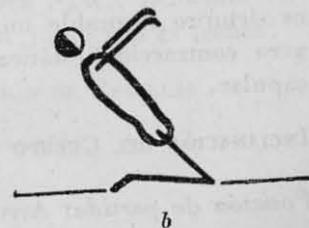
Ejecución: (a ritmo).

1º) Voz Preventiva:

"Inclinar el cuerpo hacia atrás, desde las rodillas".

2º) Voz Ejecutiva:

"Empezar" o "¡Ya!".



Puntos a tener en cuenta:

Al principio conviene realizar el ejercicio contando seis tiempos para su recorrido total: tres para la inclinación y tres para volver a la posición de partida.

Debe evitarse flexionar las caderas y las regiones lumbar y cervical hacia atrás, para lo cual se vigilará la permanente contracción estática abdominal.

NOTA: Este ejercicio puede realizarse con movimientos de brazos:



a) Extendidos al frente, palmas abajo, muñecas relajadas. Fig. b.

b) Extendidos al costado, palmas abajo, muñecas relajadas. Fig. c.

c) Brazos en arco abierto arriba. Fig. d.



d) Otras combinaciones que no afecten el fundamento de la inclinación.

Deberá tenerse en cuenta, asimismo, que si bien los brazos eliminarán toda rigidez, es siempre favorable una ligera contracción estática escapular.

5) INCLINACIÓN DEL CUERPO HACIA ATRÁS Y TORSIÓN LATERAL

Posición de partida: Arrodillada, manos a la cintura.



Enseñanza (a tiempo):

Al "¡uncoo!"

Inclinar el cuerpo lentamente hacia atrás desde las rodillas.

Al "¡dooos!"

Torsión del tronco hacia la izquierda. Fig. a.

Al "¡tres!"

Volver el tronco al frente.

Al "¡cuatro!"

Posición de partida.

Los tiempos cinco, seis, siete y ocho corresponden a los mismos movimientos con torsión del tronco hacia la derecha.

Ejecución: (a ritmo).

1º) Voz preventiva:

Inclinar el cuerpo hacia atrás y torsión lateral.

2º) Voz ejecutiva:

"Em-pezar" o "¡Ya!".

Puntos a tener en cuenta:

Vigilar, al efectuar cada torsión, que el eje rotatorio permanezca recto, debiendo comenzar y terminar el movimiento en las vértebras cervicales.

La ejecución será sumamente lenta.

NOTA: La posición de los brazos puede variarse, colocándolos "extendidos al costado", "en arco", etc., debiendo en estos casos realizarse la torsión del cuello junto con el tronco.

6) ELEVACIÓN DEL TRONCO CON FLEXIÓN DE RODILLAS

Posición de partida: Acostada de espalda.

Enseñanza (a tiempo):



a

Al "¡unooo!"

Llevar lentamente los brazos extendidos ^{al frente} al frente, palmas adelante. Fig. a.

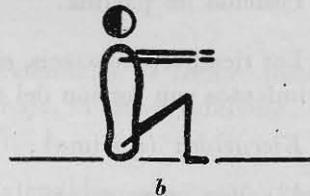
Al "¡doos!"

Elevar rápidamente el tronco hasta la posición sentada, flexionando simultáneamente ambas rodillas y

colocando los brazos al frente con palmas abajo. Fig. b.

Al "¡treees!"

Volver lentamente a la posición de partida de manera de tomar contacto con el suelo comenzando por la región lumbar, luego dorsal y por último cervical. Los brazos vuelven por el camino más breve completamente relajados. Fig. c.



b

Ejecución: (a ritmo).

1º) Voz preventiva:

Elevación del tronco con flexión de rodillas.

2º) Voz ejecutiva:

"Em-pezar" o "¡Ya!"

Puntos a tener en cuenta:

La primera parte del ejercicio será rápida y algo enérgica, corrigiéndose la postura de la espalda, en la posición sentada.



c

En la segunda parte predominará la relajación de la columna vertebral, favoreciendo la contracción abdominal (excéntrica).

Los brazos actuarán relajados, en el 1er. y 3er. tiempo.

EJERCICIOS EN LA PARED DE REJAS

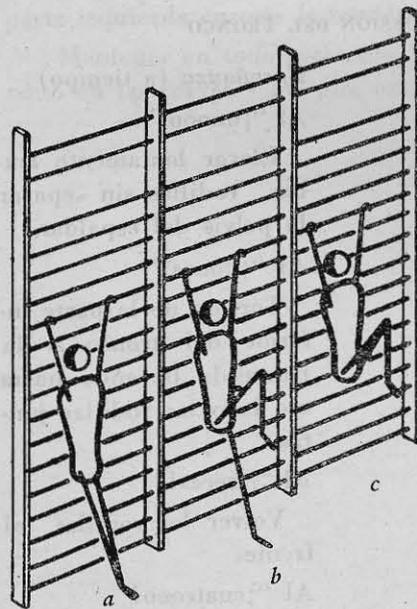
(Espaldares)

(A. F.)

EJERCICIOS ABDOMINALES

7) ELEVACIÓN DE RODILLAS ALTERNADAS Y JUNTAS DESDE LA SEMISUSPENSIÓN

Posición de partida: Suspendida de espalda con los pies apoyados. Fig. a.



a

b

c

Enseñanza (a tiempo):

Al "¡unooo!"

Elevar la pierna flexionada, llevando la rodilla lo más cerca posible del pecho. Fig. b.

Al "¡doos!"

Posición de partida.

Al "¡treees!"

Igual que "uno" pero con la pierna derecha.

Al "¡cuatro!"

Igual que "dos"

Al "¡cincooo!"

Elevar ambas piernas flexionadas sin separar la pelvis de la pared. Fig. c.

Al "¡seccis!"

Posición de partida.

Ejecución: (a ritmo).

1º) Voz Preventiva:

"Elevación de rodillas alternadas y juntas, etc."

2º) Voz Ejecutiva:
"Em-pezar" o "¡Ya!"

Puntos a tener en cuenta:

El ejercicio resulta más difícil cuanto más agudo es el ángulo que forman tronco y piernas. Por lo tanto conviene, al principio, tomar la posición de partida de manera que ambos pies se apoyen en el suelo a un paso corto del aparato. Debe vigilarse, antes de realizar el movimiento de piernas, que la región lumbar se halle aplicada sobre el espaldar, lo que se consigue mediante la contracción abdominal y la proyección adelante de la pelvis.

8) ELEVACIÓN DE RODILLAS Y TORSIÓN DEL TRONCO

Enseñanza (a tiempo).

Al "¡unooo!"

Elevar lentamente ambas rodillas sin separar la pelvis del espaldar.

Al "¡dooos!"

Torsión de la parte inferior del tronco a la izquierda llevando hacia ese lado las rodillas juntas.

Al "¡treees!"

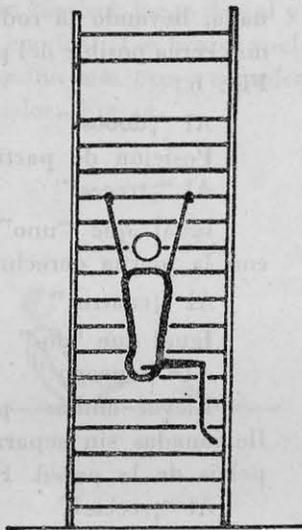
Volver las rodillas al frente.

Al "¡cuatrooo!"

Posición de partida.

Los movimientos cinco, seis, siete y ocho corres-

ponden a igual ejecución sobre el lado derecho.



Ejecución: (a ritmo).

1º) Voz Preventiva:

"Elevación de rodillas y torsión del tronco".

2º) "Em-pezar" o "¡Ya!".

Puntos a tener en cuenta:

Para mantener la espalda permanentemente aplicada sobre el aparato durante las torsiones, es conveniente aumentar la distancia entre ambas empuñaduras de manera que sea superior al ancho de los hombros.

Durante la torsión hacia la izquierda, la parte posterior derecha de la cadera deberá separarse del espaldar, haciéndolo la parte izquierda cuando la torsión se efectúe hacia la derecha.

Mantener en todo momento los muslos horizontales, el ángulo recto en las corvas y los pies extendidos hacia abajo.

EJERCICIOS EN LA BARRA DE MADERA



EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

GENERALIDADES

Los ejercicios de equilibrio tienen como principal finalidad la ejercitación del sistema neuromuscular. Para mantener el equilibrio debe tratarse de que la proyección del centro de gravedad caiga dentro de la base de sustentación. A medida que ésta disminuye aumentan las dificultades, de acuerdo con las cuales se hará la gradación.

La posición vertical significa de por sí un acto de equilibrio que se hace más difícil si se efectúa apoyando sólo una pierna y más aún si se realiza a considerable altura, pues a pesar de que la base de sustentación es la misma, la dificultad aumenta por sumarse a los factores de orden físico, el factor psíquico que produce la sensación de vértigo. Estar parados sobre la barra es para muchos un ejercicio lleno de dificultades, que irán en aumento a medida que se agregue el desplazamiento sobre el aparato, con paso común al principio, con determinadas actitudes o empleando pasos de diferentes clases, después.

ENSEÑANZA Y GRADACION

A. — EJERCICIOS PREPARATORIOS

a) EN EL SUELO

Ejemplos:

1) CAMINAR SIGUIENDO UNA LÍNEA RECTA TRAZADA EN EL SUELO

Posición de partida: Pies paralelos y juntos.

Ejecución: Avanzar con pasos cortos asentando todo el pie, di-

rigido al frente, sobre la línea trazada. Los brazos deben moverse naturalmente.

También debe practicarse marchando hacia *atrás* y lateralmente, en esta última forma *los talones no deben tocar el suelo* (y cuando se hace sobre la barra la parte anterior de la planta del pie, es el único apoyo).

2) ELEVACIÓN ALTERNADA DE RODILLAS.

Posición de partida: Pies paralelos y juntos.

Ejecución: Elevar alternadamente las rodillas hasta que pierna y muslo, y éste y tronco, formen ángulo recto. El pie debe estar dirigido hacia el frente. En cada elevación de rodilla los brazos pueden llevarse extendidos al frente, al costado, arriba, etc.

b) FORMAS DE SUBIR A LA BARRA.

a) Cuando la barra está colocada a poca altura se sube directamente desde el suelo colocando sobre el aparato, primero un pie y después el otro. (Fig. 1).



Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

b) Cuando la barra está a la altura de la cadera o un poco más alto, lo más sencillo es trepar por uno de los soportes. (Fig. 2).

c) Estando la barra a la altura de la rodilla o un poco más alto, se puede subir por medio de un salto tomando impulso frente al aparato. Hay que graduar el impulso de modo que permita quedarse en equilibrio sobre la barra. (Fig. 3).

d) A mayor altura se procede de la manera siguiente: Desde la posición de pie frente a la barra se toma la posición "sentada

lateral". Para ello la ejecutante se ubica frente a la barra con las manos colocadas sobre ella, palmas abajo, mediante una ligera flexión de las rodillas seguida de una extensión rápida, y con la ayuda de los brazos, toma la posición indicada. (Fig. 4).



Fig. 4

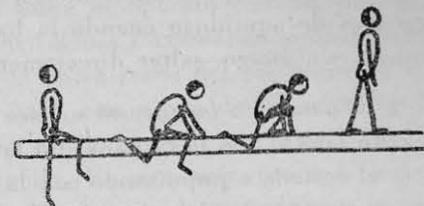


Fig. 5

Una vez adoptada esta posición, se flexiona el tronco apoyando las manos sobre la barra un poco adelante de la rodilla izquierda (Fig. 5); la pierna derecha se lleva flexionada hacia atrás y arriba, hasta colocar el empeine sobre la barra. Luego, el pie izquierdo se apoya sobre el aparato bien cerca de las manos, se endereza el cuerpo y se toma la posición de pie sobre la barra.

Puntos a tener en cuenta:

- El pie cuyo empeine está apoyado sobre la barra no debe deslizarse hacia atrás al enderezar el cuerpo.
- La rodilla de la pierna que está detrás debe dirigirse hacia afuera, y no apoyarse sobre la barra.
- El peso del cuerpo debe estar uniformemente repartido sobre ambas piernas, antes de soltar las manos y enderezarse.

POSICIÓN DE EQUILIBRIO: Llámase así a la posición de pie sobre la barra. En ella el peso del cuerpo debe estar repartido por igual sobre ambas piernas; los pies, uno delante del otro, dirigidos hacia adelante asentando toda la planta; los brazos sueltos y al costado del cuerpo. (Fig. 6).



Fig. 6

Lo mismo que para subir, las formas de bajar de la barra varían de acuerdo con la altura en que está colocada. Se emplean también algunas posiciones intermedias, que de por sí significan ejercicios de equilibrio cuando la barra está a una altura que no permite, sin riesgo, saltar directamente al suelo.

a) Cuando la barra está a poca altura se baja por medio de un salto lateral. Se lleva para ello la pierna (izquierda o derecha) hacia el costado e impulsando con la pierna que está sobre el aparato se efectúa el salto al suelo. En la caída se juntan los pies y se flexionan las rodillas de acuerdo con lo indicado para los saltos en general. (Fig. 7).

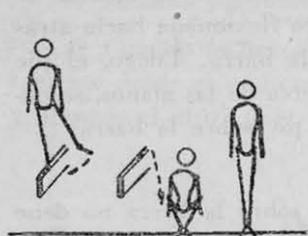


Fig. 7



Fig. 8

b) Cuando la barra está más o menos a la altura de la cadera, el salto abajo puede hacerse directamente al frente. La ejecución del salto es similar al anterior. (Fig. 9).

c) Cuando la altura es algo menor que la de los hombros se desciende mediante un salto con apoyo de una mano. Se procede de la siguiente manera:

Con los pies colocados cerca uno del otro y los talones elevados, la ejecutante flexiona profundamente ambas rodillas y apoyándose con una mano en la barra, cerca del pie que está adelante, salta abajo. La mano sigue apoyándose sobre la barra hasta que el salto esté concluido. (Fig. 9).

d) Cuando la barra está a una altura mayor se toma previamente una posición intermedia.

POSICIÓN SENTADA LATERAL (intermedia):

Desde la posición de pie sobre el aparato con los pies muy cerca uno del otro se elevan los talones flexionando profundamente las rodillas; las manos toman la barra cerca del pie que está adelante. Este deja el aparato y baja, con apoyo de las manos y del pie de atrás, junto al costado de la barra, hasta que la rodilla se encuentre a la altura de aquélla. En este momento se baja también el pie de atrás y se toma la posición de sentada con la pierna de adelante apoyada desde los glúteos hasta la rodilla (Fig. 10 a).

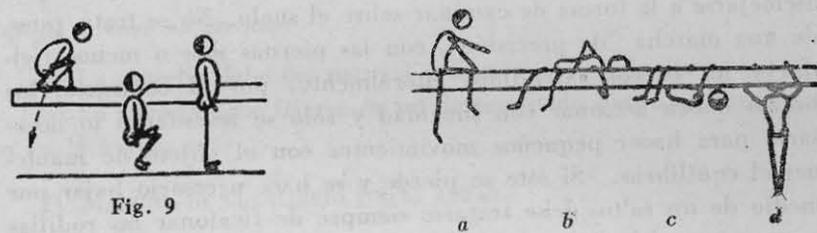


Fig. 9

Fig. 10

Bajar al suelo.

Desde la posición anterior (Fig. 10 a), se coloca la mano derecha sobre la barra un poco delante de la rodilla y, en el preciso momento en que se deja caer el tronco hacia la izquierda, se pasa el brazo del mismo lado por debajo del aparato para tomarse de él. (Fig. 10 b). Las rodillas se “enganchan” por un momento en la barra, hasta que la mano se haya tomado bien (Fig. 10 c); luego las piernas bajan hasta la posición de pie (Fig. 10 d).

Puntos a tener en cuenta:

— Si con fines de aprendizaje se utiliza la barra a poca altura, es necesario que los brazos y los músculos abdominales accionen como una especie de freno, para evitar que, al realizarse el giro sobre el aparato con demasiada brusquedad, golpeen los pies en el suelo.

B. — MARCHA DE EQUILIBRIO EN LA BARRA.

Como el equilibrio se conserva más fácilmente cuando el centro de gravedad está más cerca de la base de sustentación, conviene que las alumnas se ejerciten en recuperar la estabilidad realizando leves flexiones de las piernas durante la marcha de equilibrio. (Fig. 11).

Además, se contribuye con ello a darle soltura a los movimientos combatiendo el hábito de efectuar estas marchas con las piernas rígidas y el tronco inclinado hacia adelante.

Por lo tanto, la marcha sobre la barra deberá, al principio, asemejarse a la forma de caminar sobre el suelo. No se trata, pues, de una marcha "de precisión", con las piernas más o menos rígidas y los brazos extendidos lateralmente; por el contrario, los brazos deben accionar con suavidad y sólo se levantarán lo necesario para hacer pequeños movimientos con el objeto de mantener el equilibrio. Si éste se pierde y se hace necesario bajar por medio de un salto, debe tratarse siempre de flexionar las rodillas y apoyarse en la barra con una mano, con el fin de hacer menos brusco el descenso. Es necesario que la caída se realice simultáneamente sobre los dos pies y de acuerdo con lo indicado para los saltos en general.

1) MARCHA DE EQUILIBRIO AL FRENTE.

Al caminar (marchar) sobre la barra, los pies, con las puntas dirigidas hacia adelante, se asientan con toda la planta sobre el aparato.

— Se comienza la práctica sobre el borde plano de la barra, colocada a la altura de la rodilla (más o menos). A medida que las alumnas vayan adquiriendo la soltura necesaria, la barra se colocará un poco más alto, pero debe permitir el ascenso y descenso de manera adecuada.

— Los ejercicios de subir y bajar de la barra deben ser objeto de continua ejercitación conjuntamente con la marcha de equilibrio.

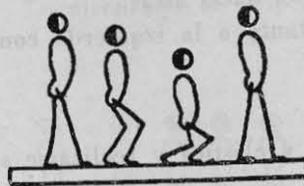


Fig. 11

— Durante los ejercicios deben intercalarse de vez en cuando movimientos especialmente destinados a bajar el centro de gravedad, en forma de pequeñas flexiones de la pierna de apoyo. (Fig. 11).

Puntos a tener en cuenta:

- La marcha debe ser natural y libre de toda rigidez.
- La mirada debe fijarse en un determinado punto al frente y no en la barra.

2) MARCHA DE EQUILIBRIO HACIA ATRÁS.

Este ejercicio es un poco más difícil que el anterior y se realiza de acuerdo con lo indicado para aquél, salvo en el desplazamiento, que se realiza hacia atrás.

3) MARCHA DE EQUILIBRIO AL FRENTE, MEDIA VUELTA Y MARCHA HACIA ATRÁS (Fig. 12).

Durante la marcha al frente conviene introducir con frecuencia la ejecución de la media vuelta sobre la barra. Para realizarla, la alumna avanza hasta la mitad del aparato, se detiene con el pie izquierdo un poco adelante del derecho y eleva los talones.

Luego efectúa la media

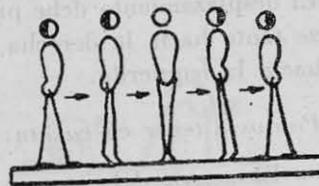


Fig. 12

vuelta sobre la planta de los pies, en este caso hacia la derecha (Fig. 12). El giro debe hacerse con suavidad, contribuyendo los brazos y las rodillas a mantener el equilibrio.

Una vez concluída se inicia la marcha hacia atrás.

La media vuelta debe practicarse tanto a la izquierda como a la derecha.

Puntos a tener en cuenta:

— La media vuelta debe ser suave y elástica y realizarse sobre la planta de los pies.

NOTA: La marcha de equilibrio hacia atrás y al frente puede ejecutarse por parejas. Las dos alumnas enfrentadas y tomadas de las manos marchan una hacia adelante y la otra hacia atrás.

4) MARCHA DE EQUILIBRIO LATERAL (Fig. 13).

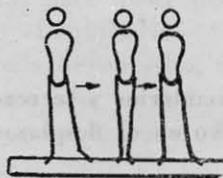


Fig. 13

La ejecutante se coloca transversalmente sobre la barra y se apoya sobre la planta de los pies. En el desplazamiento, el pie izquierdo efectúa un paso al costado y el derecho se acerca a aquél, y así sucesivamente. Este desplazamiento debe practicarse tanto a la izquierda como a la derecha.

La marcha lateral puede ejecutarse también de manera que la pierna derecha se cruce por delante o por detrás de la izquierda, o viceversa. (Fig. 14).

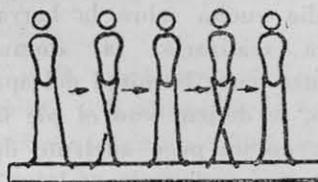


Fig. 14

El desplazamiento debe practicarse tanto hacia la derecha como hacia la izquierda.

Puntos a tener en cuenta:

— El apoyo debe tener lugar sobre la planta y *no* sobre el "hueco" del pie.

5) MARCHA DE EQUILIBRIO LATERAL CON MEDIA VUELTA (Fig. 15).

Lo mismo que en la marcha al frente, la media vuelta puede realizarse durante el desplazamiento lateral.

La ejecutante se desliza hacia la izquierda comenzando con el pie izquierdo; la pierna derecha se cruza por delante de la otra y se ejecuta el giro hacia la izquierda, cuidando que el talón del pie derecho no dificulte el movimiento del otro pie.

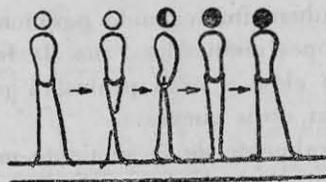


Fig. 15

Una vez terminada la vuelta, la marcha se continúa pero hacia la derecha.

La media vuelta debe practicarse hacia ambos lados, y los brazos deben intervenir para conservar el equilibrio.

6) MARCHA DE EQUILIBRIO SOBRE MANOS Y PIES. (Fig. 16).

Esta forma de equilibrio se usa con mayor frecuencia en la gimnasia de los niños, pero puede emplearse también para adultos.

Se parte de la posición de manos y pies apoyados sobre la barra, el peso del cuerpo repartido por igual entre brazos y piernas; las rodillas flexionadas y dirigidas un poco hacia afuera. (Fig. 16 a).



Fig. 16

Luego se marcha desplazando simultáneamente la mano izquierda y el pie derecho para alternar con mano derecha y pie izquierdo. Este ejercicio se hace al principio en forma lenta, pero puede adquirir con el tiempo carácter de carrera y ser utilizado para pequeñas competiciones.

Cuando este ejercicio se realiza con piernas extendidas se denomina "marcha de elefante" (Fig. 16 b).

C. — POSICIONES INTERMEDIAS DURANTE LA MARCHA DE EQUILIBRIO EN LA BARRA.

Los ejercicios de equilibrio se gradúan intercalando posiciones intermedias que, con todas las posiciones gimnásticas, son de forma definida. Existen muchas de esta clase y cada profesora podrá, con un poco de imaginación, crear otras nuevas.

En su aplicación se procede generalmente de la siguiente manera: la ejecutante avanza hasta la mitad de la barra donde toma la posición intermedia ordenada, quedándose por breves instantes en perfecto equilibrio, luego prosigue la marcha hasta el otro extremo de la barra.

Estas posiciones son generalmente asimétricas, por lo que deben practicarse alternadamente sobre una y otra pierna.

NOTA: Con el fin de adquirir seguridad, las posiciones intermedias deben practicarse sobre el suelo antes de ejecutarlas sobre la barra.

Se indicarán aquí solamente algunas de las más comunes:

1) ELEVACIÓN ALTERNADA DE RODILLAS.

Posición de partida: "Posición de equilibrio".

Ejecución: Se eleva una rodilla hacia el frente hasta el ángulo recto en la cadera y en la rodilla: la articulación del tobillo extendida, lo mismo que la pierna de apoyo. (Fig. 17).

Los brazos pueden tomar posiciones variadas.

De ésta, como la mayoría de las posiciones intermedias, pueden ejecutarse, entre otros, los siguientes movimientos:

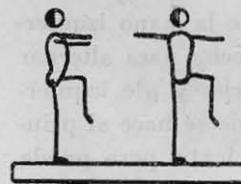


Fig. 17

a) *Rodillas elevadas con brazos extendidos al frente: torsión del tronco hacia la derecha* (en este caso). Se llevan los brazos hasta la posición de extendidos al costado (Fig. 17 b). La cabeza no interviene en la torsión, sino que la mirada sigue dirigida al frente en el sentido longitudinal de la barra. El movimiento de torsión termina cuando hombros y brazos están paralelos a la barra.

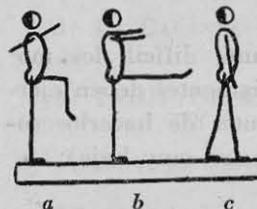


Fig. 18

b) *Rodilla elevada con brazos extendidos al costado: extensión de la pierna hacia adelante con brazos al frente.* Una vez tomada esta nueva posición, volver directamente a la "posición de equilibrio". (Fig. 18 a, b, c).

c) *Rodilla elevada con brazos extendidos al frente: extensión de la pierna flexionada hacia atrás apoyando la punta del pie sobre la barra y elevación simultánea de los brazos hasta la posición de "brazos en arco" sobre la cabeza, terminando con una leve extensión dorsal.* Volver a la "posición de equilibrio". (Fig. 19).



Fig. 19

2) POSICIÓN MEDIO ARRODILLADA.

Posición de partida: "Posición de equilibrio".

Ejecución: Se lleva la pierna izquierda hacia atrás y a la vez que se flexiona la pierna derecha hasta el ángulo recto, la rodilla izquierda se apoya sobre la barra a un pie de distancia del talón del que está adelante. El tobillo del pie izquierdo puede estar extendido o flexionado y los brazos tomarán actitudes diferentes (Fig. 20).



Fig. 20

*Movimientos que pueden ejecutarse desde la posición
"medio arrodillada"*

NOTAS:

—Como la posición de "medio arrodillada" es asimétrica, estos ejercicios deben practicarse alternadamente sobre una y otra pierna.

—Siendo esta posición de por sí bastante difícil, los movimientos indicados en los ejercicios siguientes deben ejercitarse cuidadosamente en el suelo antes de hacerlos sobre la barra (que al principio debe estar muy baja).

a) *TORSION DEL TRONCO CON BRAZOS AL COSTADO.*

Posición de partida: Medio arrodillada (Fig. 20 a).

Ejecución: A la vez que se inicia la torsión del tronco hacia el lado de la pierna cuya rodilla está apoyada, se llevan las "brazos extendidos al costado" de manera que queden paralelos a la barra. La cabeza no interviene en la torsión. La mirada dirigida al frente. (Fig. 20 a y b).

b) *TORSION DEL TRONCO CON BRAZOS EN "ARCO ARRIBA".*

Posición de partida: Medio arrodillada, brazos extendidos al costado.

Ejecución: El tronco, acompañado de la cabeza realiza la torsión hacia el lado de la pierna cuya rodilla está apoyada. Simultáneamente se elevan los brazos con los codos y las muñecas ligeramente flexionados (posición de "arco arriba") (Fig. 21).

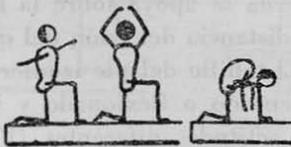


Fig. 21

Fig. 22

c) *FLEXION DEL TRONCO.*

Posición de partida: Medio arrodillada. (Fig. 20 a).

Ejecución: Se flexiona el tronco y se profundiza hasta que la "nariz roce la rodilla". (Fig. 22).

3) *LA BALANZA* (Fig. 23).

a) *INDIVIDUAL.*

Posición de partida: "Posición de equilibrio".

Ejecución: Junto con la elevación de los brazos al costado se flexiona la rodilla de la pierna de apoyo y se inclina el tronco hacia adelante; la otra pierna se lleva bien extendida hacia atrás y arriba. La cabeza, el tronco y la pierna extendida formarán un suave arco.

Puntos a tener en cuenta:

- Esta posición debe enseñarse primero sobre el suelo.
- La cabeza no debe echarse hacia atrás.
- La pierna elevada debe estar completamente extendida.



Fig. 23



Fig. 24

b) *POR PAREJAS* (Fig. 24).

Posición de partida: "Posición de equilibrio".

Ejecución: Desde la "posición de equilibrio", dos alumnas en-

frentadas y tomadas de las manos ejecutan "la balanza", de acuerdo con lo indicado en el ejercicio anterior. Ambas deben emplear para el apoyo la misma pierna (derecha o izquierda).

D. — JUEGOS DE EQUILIBRIO EN LA BARRA.

Las posiciones intermedias son precisas en su ejecución y forma que siguen trayectorias determinadas. La forma de juego, en cambio, crean situaciones imprevistas en las que es necesario obrar rápidamente, tratando de conservar el equilibrio por medio de movimientos compensatorios adecuados. Por lo tanto, son ejercicios *funcionales*.

1) MARCHA DE EQUILIBRIO LLEVANDO UN OBJETO. (Fig. 25).

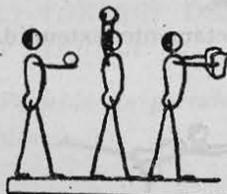


Fig. 25

La ejecutante se desplaza sobre la barra llevando una pelota de fútbol, por ejemplo, y a medida que avanza pasa la pelota de una mano a la otra, la coloca sobre el hombro, sobre la cabeza, etc.

Puntos a tener en cuenta:

— Los cambios deben hacerse en forma inesperada. La orden será una señal dada por la profesora o una compañera desde el suelo. Esta debe colocarse de manera que la ejecutante pueda verla fácilmente, con el fin de que imite de inmediato los movimientos indicados.

2) MARCHA DE EQUILIBRIO PASANDO SOBRE UN OBSTÁCULO (Fig. 26).

Se coloca sobre la barra un obstáculo, por ejemplo una compañera, en la forma que indica la figura 26. La ejecutante mediante un solo paso, debe sortear el obstáculo.

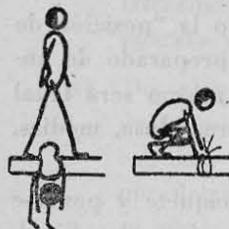


Fig. 26 Fig. 27

3) MARCHA DE EQUILIBRIO DESATANDO UN NUDO. (Fig. 27).

Se ata a la barra una soga, un pañuelo, etc. La alumna debe avanzar hasta el nudo, agacharse y desatarlo.

4) MARCHA DE EQUILIBRIO CRUZÁNDOSE CON UNA COMPAÑERA. (Fig. 28).

Dos alumnas, una en cada extremo de la barra, avanzan hasta encontrarse en la mitad. Una de ellas toma a su compañera por los hombros y la otra a la primera, por las axilas. Ambas colocan el pie izquierdo (o derecho) entre los pies de la compañera, y las piernas, que se han adelantado, se apoyan mutuamente.

a) Con el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda (o derecha), ambas alumnas giran a la izquierda (o derecha) apoyándose una en otra.

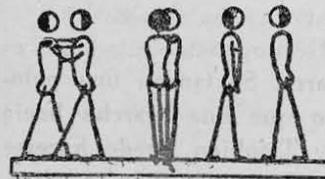


Fig. 28

b) Al hacer el giro, la pierna de atrás (derecha según el dibujo) describe un arco por fuera de la barra y coloca el pie donde antes estaba el de la compañera.

c) El giro se hace sobre la *planta* del pie que está adelante.

5) VESTIRSE Y DESVESTIRSE SOBRE LA BARRA.

Este juego es un ejercicio muy entretenido cuando se realiza como competencia entre varias alumnas.

Se efectúa de la siguiente manera: A una señal las participantes salen desde un sitio determinado y suben al centro de la barra (en la forma que les sea posible), tomando la "posición de equilibrio". Se les arroja, entonces, un paquete preparado de antemano y atado con un hilo. El contenido del mismo será igual para todas las competidoras, por ejemplo: pollera, blusa, medias, sombrero, etc.

Se trata ahora, de desatar rápidamente el paquete y ponerse las prendas, una tras otra, encima del traje de gimnasia. Si algunas de las prendas cayera, la ejecutante a quien pertenece la misma, deberá saltar al suelo para recogerla. Cuando haya terminado de vestirse bajará de la barra y a todo correr dará una vuelta por detrás de la misma, para subir por el lado contrario y despojarse de la ropa. Gana la alumna que logre aventajar a las demás colocando ordenadamente la ropa en el paquete.

6) EJERCICIO DE EQUILIBRIO CON LANZAMIENTO DE PELotas. (Fig. 29).

Los ejercicios de tomar y lanzar pelotas en la "posición de equilibrio" o durante desplazamientos, son excelentes medios para ejercitar el dominio del equilibrio.

Pueden realizarse de varias maneras:

- a) Dos alumnas están sobre la barra. Se lanzan una pelota de fútbol, al mismo tiempo que una marche hacia adelante y la otra hacia atrás. También puede hacerse este juego de manera que una alumna se desplace lateralmente sobre la barra, mientras la otra le arroja la pelota desde el suelo. La que está sobre la barra debe recoger la pelota y devolverla.

- b) Una alumna marcha hacia adelante, lanzando al aire la pelota y recogéndola.

El mismo juego puede hacerse desplazándose la alumna lateralmente o hacia atrás.

- c) Marchando sobre la barra hacia adelante, hacia atrás o lateralmente, la alumna hace rebotar la pelota sobre el aparato y la recoge después.

- d) Dos alumnas de pie sobre la barra, una en cada extremo de la misma, se arrojan la pelota. Esta puede lanzarse con una mano o con las dos, por debajo de la rodilla, por detrás de la espalda, hacia atrás, por sobre la cabeza, etc.

La pelota debe ser devuelta en la misma forma en que fué lanzada.

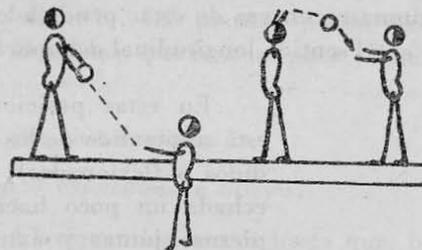


Fig. 29

Además de ser entretenidos, estos ejercicios son excelentes para el dominio del equilibrio, por lo que deben emplearse a menudo.

EJERCICIOS DE SUSPENSION

Estos ejercicios se denominan de *suspensión pura* cuando el cuerpo está suspendido únicamente de las manos, y de *semisuspensión* cuando, además de las manos, interviene otra parte del cuerpo.

En todas estas posiciones las manos toman la barra (por el borde redondeado) de las siguientes maneras:

- a) "Palmas adentro" (fig. 1 a).
- b) "Palmas afuera" (fig. 1 b).
- c) "Alternada" (fig. 1 c).

Con respecto a esta última, se denomina "bajo la barra" cuando el cuerpo del gimnasta, en vez de estar pendiendo dando frente a la misma, lo hace en el sentido longitudinal del aparato. (Fig. 1 d).

En estas posiciones el cuerpo está suspendido de los brazos (extendidos o flexionados), con la cabeza echada un poco hacia atrás, y las piernas juntas y extendidas en las articulaciones de caderas, rodillas y tobillos.

Los ejercicios de *suspensión pura* se dividen en:

- 1) *Sin desplazamiento.*
- 2) *Desplazamiento con pendulación del cuerpo.*
- 3) *Desplazamiento sin pendulación del cuerpo.*

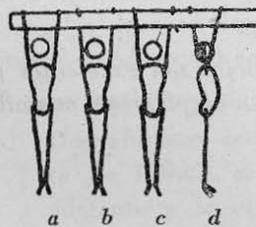


Fig. 1

Los ejercicios de *semisuspensión* se dividen en:

- 1) *Sin desplazamiento.*
- 2) *Con desplazamiento.*

NOTA: Por razones de gradación deben practicarse los ejercicios de semisuspensión antes que los de suspensión pura.

EJERCICIOS DE SEMISUSPENSION

1) EJERCICIOS SIN DESPLAZAMIENTO (desde la posición semisuspendida dorsal).

Posición de partida: Semisuspendida dorsal, "palmas afuera", con el apoyo de talones en el suelo. (Fig 2 a).

La ejecutante se coloca a una distancia del aparato que le permita tomarse del mismo con "palmas afuera". Luego proyecta las dos piernas hacia adelante y apoya los talones en el suelo, con lo que toma la posición de "semisuspendida". Los brazos permanecen perpendiculares al suelo. Las piernas, juntas y extendidas, forman con el tronco y la cabeza, que está un poco echada hacia atrás, una línea recta.

Desde esta posición realizar:

- a) *Flexión y extensión de brazos.*

Ejecución: Flexionar los brazos hasta que, brazo y antebrazo, formen un ángulo recto. Cuidar que los codos estén dirigidos hacia afuera. No desplazar los talones. Volver a la posición de partida.

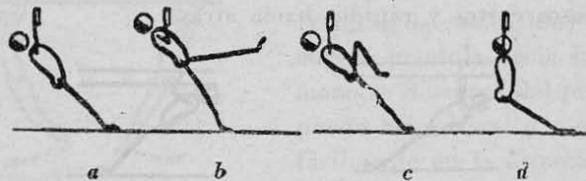


Fig. 2



Fig. 3

b) *Elevación alternada de rodillas* (Fig. 2 c).

e) *Extensión alternada de piernas al frente.* (Fig. 2 b).

Los ejercicios a, b y c pueden combinarse a fin de aumentar sus efectos.

d) *Alternar entre la posición de partida* (Fig. 2 a) y *la suspensión con el tronco vertical* (Fig. 2 d).

e) *Flexión y extensión de brazos con auxiliar.* (Fig. 3).

Ejecución: La auxiliar toma las piernas (por los tobillos) de la ejecutante y las levanta hasta que tronco y piernas estén horizontales. Desde esta posición se realiza la flexión y extensión de brazos. La auxiliar acompaña los movimientos levantando o bajando las piernas de aquélla.

2) EJERCICIOS CON DESPLAZAMIENTO (desde la posición semisuspendida dorsal bajo la barra).

Desplazamiento hacia atrás.

Posición de partida: Semisuspendida dorsal bajo la barra con apoyo de talones (Fig. 4).

Ejecución: Flexionar los brazos hasta llegar muy cerca de la barra. (Fig. 5). Luego desplazarse hacia atrás mediante el movimiento alternado de las manos. Los pies arrastran los talones o hacen pasos cortos y rápidos hacia atrás.

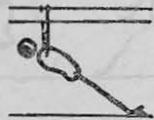


Fig. 4



Fig. 5

EJERCICIOS DE SUSPENSION PURA

1) EJERCICIOS SIN DESPLAZAMIENTO.

Flexión y extensión de brazos. (Fig. 6).

Posición de partida: "Palmas afuera", "Palmas adentro" o "alternada". (Las manos separadas como mínimo por un ancho de hombros).

Ejecución: La ejecutante tomada de la barra, en cualquiera de las tres formas indicadas, realiza la flexión de ambos brazos. En la flexión debe tratar de elevar el cuerpo hasta que los párpados se hallen a la altura del borde inferior de la barra.

NOTA: Al principio, y con el objeto de facilitar el ejercicio, conviene que la ejecutante sea ayudada por una compañera, que la tomará de la cintura.

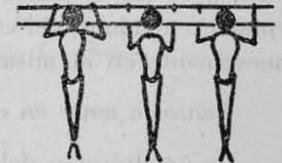


Fig. 6

Puntos a tener en cuenta:

En la posición de "palmas afuera", los codos deben estar dirigidos hacia atrás.

El descenso debe ser lento.

2) DESPLAZAMIENTOS CON PENDULACIÓN DEL CUERPO.

En todos los ejercicios de este grupo, el cuerpo se desplaza a lo largo de la barra suspendido de las manos. Estas cambian de lugar simultáneamente con las pendulaciones. En el desplazamiento de la mano se mueve (cambia de colocación) cuando el cuerpo pendula hacia su lado. La mano se descarga del peso, la que puede así soltarse y moverse más fácilmente en la dirección indicada.



Fig. 7

Desplazamiento con pendulación lateral. (Fig. 7).

Posición de partida: Suspendida "palmas afuera".

Ejecución: Por medio de la musculatura lateral del tronco y, en parte, la de los brazos, se inicia la pendulación lateral.

Para desplazarse hacia la derecha, se lleva la mano derecha en la misma dirección, (unos 20 cm) simultáneamente con la pendulación hacia ese lado. Junto con la pendulación siguiente hacia la izquierda se mueve la otra mano en la misma dirección y distancia que la derecha. De esta manera se desplazan alternadamente las manos a lo largo de la barra, hasta llegar al otro extremo.

Ejercicio preparatorio: Al principio se practica la pendulación, pero sin desplazar las manos, es decir, que junto con el movimiento pendular del cuerpo, las manos se levantan pero se colocan nuevamente en el mismo sitio.

Puntos a tener en cuenta:

La pendulación debe ser directamente lateral.

Debe moverse una mano por vez y hacerlo cuando el cuerpo pendula hacia el lado de la mano que debe desplazarse.

3) DESPLAZAMIENTO SIN PENDULACIÓN DEL CUERPO.

a) *Desplazamiento lateral.* (Fig. 8).

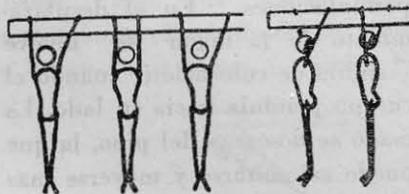


Fig. 8

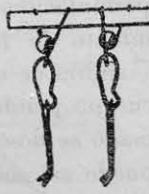


Fig. 9

Posición de partida: Suspendida "palmas afuera" o "palmas adentro".

Ejecución: Desde un extremo de la barra se desplazan alternadamente las manos hasta alcanzar el otro. El cuerpo no hace pendulaciones.

b) *Desplazamiento hacia atrás.* (Fig. 9).

Posición de partida: Suspendida bajo la barra.

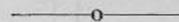
Ejecución: Se coloca la mano derecha lo más lejos posible detrás de la cabeza y, evitando que se produzca pendulación del cuerpo, se desplaza del mismo modo la mano izquierda. Por medio de este sucesivo cambio de colocación de las manos se llega hasta el otro extremo de la barra.

Puntos a tener en cuenta:

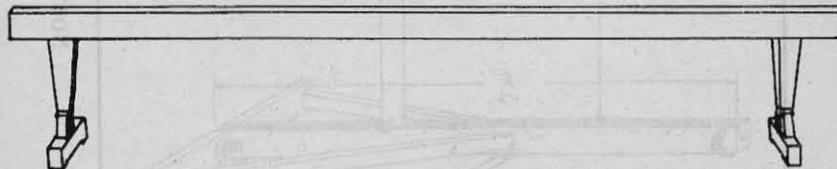
Las manos se desplazan conservando siempre el mismo lado de la barra,

La cabeza no debe echarse hacia atrás.

NOTA: *Cualquiera sea la manera de tomarse de la barra, los pulgares deben separarse todo lo posible de los demás dedos.*



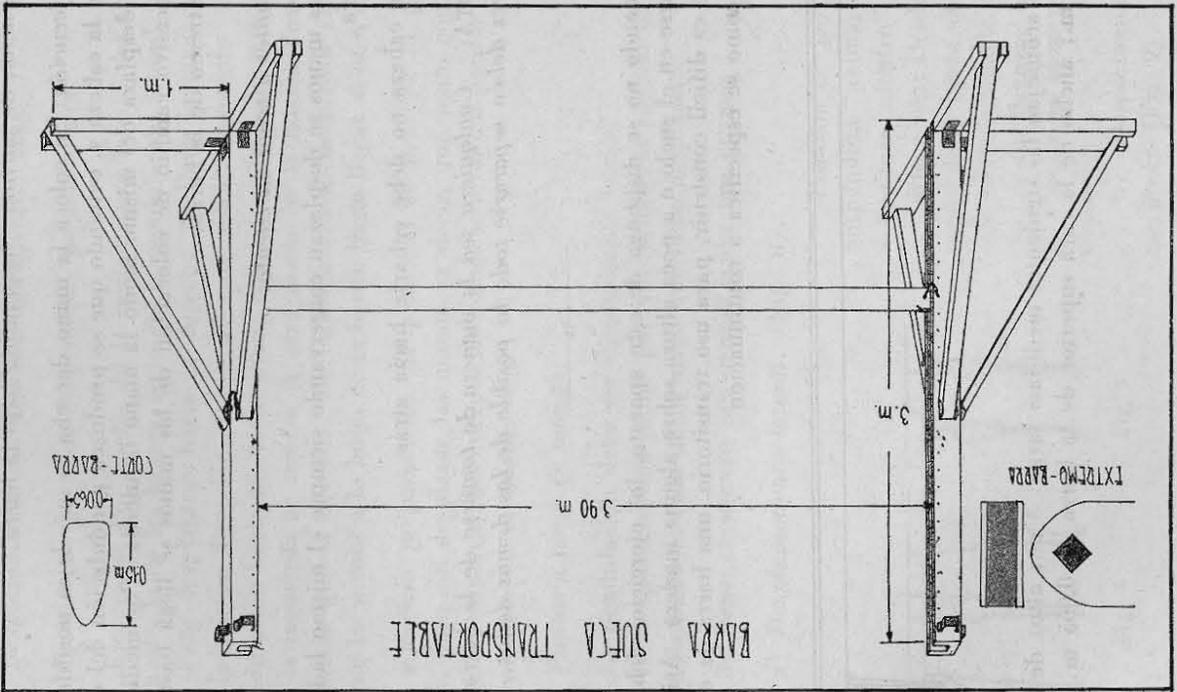
Cuando no se disponga de este aparato, los ejercicios deberán realizarse en el suelo o a poca altura sobre alguna madera. Asimismo, no es difícil construir, para uso transitorio, una barra de equilibrio como se especifica a continuación.



Se aconsejan las siguientes medidas: largo: 3 m.; alto: de 0,40 a 0,60 m.; ancho de la cara superior de la barra de 0,065 m.

ADAPTACION FEMENINA

NOTA. Los soportes de los parames son plegables.



Nos.	Pág.	INDICACIONES	DETALLE
		<u>CAPITULO I</u>	
		En general no se modifica, excepción de la 5ª Parte del Plan Tipo (Pág. 3)	Se reemplaza por ejercicios atléticos
		Donde dice: espaldares suecos.	Debe decir: espaldares y barra sueca.
		Donde dice: Ej. atléticos utilizando aparatos de salto y trepamiento.	Debe decir: Ejercicios atléticos.
		<u>CAPITULO II</u>	
1	21	<i>Se modifica</i>	Ver Cap. Modificaciones Pág. 11 N° 1
2	21	<i>Se modifica</i> Descanso	Ver Cap. Modificaciones Pág. 12 N° 2
3	22	<i>Se modifica</i> Se suprime el (b)	Ver Cap. Modificaciones Pág. 13 N° 3
4	23	<i>Se modifica</i>	Ver Cap. Modificaciones Pág. 13 N° 4
5	23	No se modifica	
6	24	No se modifica	

Nos.	Pág.	INDICACIONES	DETALLE
7	25	No se modifica	
8	25	Se modifica	Ver Cap. Modificaciones Pág. 13 N° 8
9	26	No se modifica	
10	26	No se modifica	
11	27	No se modifica	
12	28	No se modifica	
13	28	No se modifica	
14	29	No se modifica	
15	29	No se modifica	
16	30	No se modifica	
17	30	No se modifica	
18	31	Se modifica	Ver Cap. Modificaciones Pág. 13 N° 18
19	31	Se modifica	Pág. 13 N° 19
20	32	No se modifica	
21	32	No se modifica	
22	33	No se modifica	
23	33	No se modifica	

Nos.	Pág.	INDICACIONES	DETALLE
24	34	No se modifica	
25	35	No se modifica	
26	35	No se modifica	
27	36	SE SUPRIME	
28	38	No se modifica	
29	38	No se modifica	
30	39	No se modifica	
31	40	No se modifica	
32	40	No se modifica	
33	41	No se modifica	
34	41	No se modifica	
35	42	No se modifica	
36	43	No se modifica	
37	43	No se modifica	
38	44	No se modifica	
39	44	No se modifica	
41	45	No se modifica	
42	46	No se modifica	
43	46	No se modifica	

Nos.	Pág.	INDICACIONES	DETALLE
44	47	No se modifica	
45	47	No se modifica	
46	48	No se modifica	
47	48	No se modifica	
48	49	SE SUPRIME	
49	49	No se modifica	
50	50	No se modifica	
51	50	No se modifica	
52	51	No se modifica	
53	52	No se modifica	
54	53	No se modifica	
55	55	No se modifica	
56	57	No se modifica	
57	58	No se modifica	
58	59	No se modifica	
59	60	No se modifica	
60	61	<i>Se modifica</i>	Ver Cap. Modificaciones Pág. 14 N° 60

Nos.	Pág.	INDICACIONES	DETALLE
61	62	<i>Se modifica</i>	Ver Cap. Modificaciones Pág. 14 N° 61
62	64	SE SUPRIME	
63	66	No se modifica	
64	68	<i>Se modifica</i>	Ver Cap. Modificaciones Pág. 14 N° 64
65	70	<i>Se modifica</i>	
66	71	<i>Se modifica</i>	Ver Cap. Modificaciones Pág. 14 N° 66
67	72	No se modifica	
68	73	No se modifica	
69	74	No se modifica	
70	75	No se modifica	
71	77	No se modifica	
72	79	<i>Se modifica</i>	Ver Cap. Modificaciones Pág. 14 N° 72
73	81	No se modifica	
74	82	No se modifica	
75	83	No se modifica	
76	85	No se modifica	

Nos.	Pág.	INDICACIONES	DETALLE
77	86	No se modifica	
78	87	No se modifica	
79	88	No se modifica	
80	89	No se modifica	
81	89	No se modifica	
82	91	No se modifica	
83	91	No se modifica	
84	92	No se modifica	
85	93	No se modifica	
86	95	No se modifica	
87	97	No se modifica	
88	98	No se modifica	
89	99	No se modifica	
90	101	No se modifica	
91	102	No se modifica	
92	103	No se modifica	
93	104	SE SUPRIME	

Nos.	Pág.	INDICACIONES	DETALLE
94	105	No se modifica	
95	106	No se modifica	
96	107	No se modifica	
97	108	<i>Se modifica</i>	Ver Cap. Modificaciones Pág. 14 N° 97
98	110	No se modifica	
99	112	No se modifica	
100	113	No se modifica	
101	114	No se modifica	
102	116	No se modifica	
103	117	No se modifica	
104	117	No se modifica	
105	119	No se modifica	
106	120	No se modifica	
107	121	No se modifica	
108	123	No se modifica	
109	124	No se modifica	
110	125	No se modifica	

Nos.	Pág.	INDICACIONES	DETALLE
111	126	<i>Se modifica</i>	Ver Cap. Modificaciones Pág. 14 N° 111
112	128	No se modifica	
113	130	No se modifica	
114	132	<i>Se modifica</i>	Ver Cap. Modificaciones Pág. 15 N° 114
115	133	No se modifica	
116	136	No se modifica	
117	137	SE SUPRIME	
118	138	SE SUPRIME	
119	139	SE SUPRIME	
120	141	No se modifica	
121	141	No se modifica	
122	142	SE SUPRIME	
123	144	SE SUPRIME	
124	145	No se modifica	
125	146	No se modifica	
126	147	No se modifica	

Nos.	Pág.	INDICACIONES	DETALLE
127	148	SE SUPRIME	
128	148	No se modifica	
129	149	No se modifica	
130	150	SE SUPRIME	
131	151	<i>Se modifica</i>	Ver Cap. Modificaciones Pág. 15 N° 131
132	156	No se modifica	
133	157	SE SUPRIME	
134	158	No se modifica	
135	159	No se modifica	
136	160	No se modifica	
137	163	No se modifica	
138	164	No se modifica	
139	164	No se modifica	
140	165	SE SUPRIME	
141	166	SE SUPRIME	
142	166	SE SUPRIME	
143	167	SE SUPRIME	

Nos.	Pág.	INDICACIONES	DETALLE
144	168	SE SUPRIME	
145	168	SE SUPRIME	
146	169	No se modifica	
147	170	No se modifica	
148	171	SE SUPRIME	
149	172	SE SUPRIME	
150	172	SE SUPRIME	
151	173	SE SUPRIME	
152	173	SE SUPRIME	
153	174	SE SUPRIME	
154	175	SE SUPRIME	
155	176	SE SUPRIME	
156	176	SE SUPRIME	
157	178	No se modifica	
158	179	No se modifica	
159	180	No se modifica	
160	180	No se modifica	

GIMNASIA EDUCATIVA FEMENINA

PLANES ELEMENTALES (1)

(1) Los incluidos sólo deben ser considerados como guía. La profesora podrá hacer las modificaciones que crea conveniente.

GIMNASIA EDUCATIVA

PRIMER PLAN

PRIMERA PARTE

1. *Posición de firmes* (Atención): Impulsos angulares. B. E.
2. *Posición de firmes* (Atención): Manos a las caderas, media flexión de piernas — 4 tiempos. P. D.
3. *Posición de firmes* (Atención): Flexión y extensión lateral de brazos — 4 tiempos. B. D.
4. *Posición de firmes* (Atención): Manos a las caderas, saltar separando y juntando las piernas — 2 tiempos P. E.

SEGUNDA PARTE

5. *Posición de prevención* (Pies separados): Inclinación tronco adelante con las manos a los hombros — 2 tiempos lentos. D. F.
6. *Posición de prevención* (Pies separados): Manos sobre la cabeza, flexiones laterales altas — 4 tiempos a cada lado. L. E.

TERCERA PARTE

7. *Posición sentada con piernas cruzadas* (Manos sobre rodillas): Torsiones laterales con impulso de un brazo — 4 tiempos a cada lado. L. E.

8. *Posición sentada con piernas cruzadas* (Brazos oblicuos abajo): Contracción dorsal — 2 tiempos muy lentos. D. F.
9. *Posición sentada*: Flexiones y extensión de piernas con ayuda de manos — 4 tiempos a cada lado. P. E.
10. *Posición sentada* (Brazos oblicuos abajo): Bajar y levantar el tronco flexionando y extendiendo las piernas — 2 tiempos lentos. A. F.
PASAJE: Voleo de las piernas.
11. *Posición acostada de pecho* (Manos superpuestas bajo la frente): Contracción dorsal — 2 tiempos lentos. D. F.
12. *Posición arrodillada*: Impulsos verticales — 4 tiempos. B. E.
13. *Posición de firmes* (Atención): Saltar separando y juntando las piernas con lateralización de brazos — 2 tiempos P. D.

CUARTA PARTE

(Espaldares)

14. *Posición arrodillada sentada*: (Manos empuñando 4º ó 5º peldaño): Extensiones rítmicas dorsales. D. E.
(Barra de Madera)
15. Marcha de equilibrio al frente con posiciones intermedias simples.

QUINTA PARTE

16. Rodar en posición de firmes (individualmente y de a dos). Atl.
17. Salto sobre cajón bajo transversal (o alumna en posición de banco). Atl.

SEGUNDO PLAN

PRIMERA PARTE

1. *Posición de firmes* (Atención): Media flexión de piernas y elevación de rodillas, con brazos oblicuos abajo y extendidos al costado (en media flexión piernas: brazos oblicuos; en elevación rodillas: brazos extendidos al costado) 8 tiempos. P. D.
2. *Posición de firmes* (Atención): Impulsos angulares con lateralización de piernas — 4 tiempos a cada lado B. D.
3. *Posición de firmes* (Atención): Contracción dorsal con apoyo de la punta del pie atrás y brazos en arco abierto arriba — 2 tiempos lentos con cada pierna. D. F.
4. *Posición de firmes* (Atención) (Manos a las caderas): Salto de tijera — 3 tiempos. P. D.

SEGUNDA PARTE

5. *Posición de prevención* (Pies separados): 2 impulsos pendulares, manos sobre la cabeza (5 tiempos); inclinación del tronco adelante (2 tiempos lentos) — 7 tiempos en total. D. F.
6. *Posición de prevención* (Pies separados): Torsiones laterales con un brazo doblado en la espalda — 4 tiempos a cada lado. L. E.

TERCERA PARTE

7. *Posición arrodillada sentada* con tronco flexionado (Manos tomadas atrás): Contracción dorsal — 2 tiempos muy lentos. D. F.

8. *Posición arrodillada* con piernas extendidas al costado: Flexiones laterales altas — 4 tiempos a cada lado. L. E.

9. *Posición de banco* con manos superpuestas: Flexión y extensión de brazos — 2 tiempos. B. F.

PASAJE: Por entremedio.

10. *Posición sentada* con piernas flexionadas y manos a los hombros: Extensión de una rodilla y del brazo contrario al costado, con torsión del cuello — 2 tiempos a cada lado. A. F.

11. *Posición de espalda* con brazos extendidos al costado: Brazos al frente y al costado con flexión y extensión del cuello y tobillo — 4 tiempos. Cu. F.

12. *Posición de espalda*: Llevar lentamente los brazos al frente y elevación del tronco con elevación de rodillas — 3 tiempos. A. F.

PASAJE: Voleo de ambas piernas (adoptando previamente la posición sentada).

13. *Posición acostada de pecho* con manos superpuestas bajo la frente: Flexión de rodillas alternadas y juntas — 6 tiempos. P. E.

14. *Posición acostada de pecho* con manos superpuestas bajo la frente: Contracción dorsal con lateralización de brazos — 2 tiempos lentos. D. F.

15. *Posición de firmes* (Atención) con manos a las caderas: Saltar con deslizamiento de las puntas de los pies al costado — 2 tiempos. P. D.

CUARTA PARTE

(Espaldares)

16. *Posición de flanco* (Pie apoyado en el 2º peldaño y manos sobre la cabeza): Flexiones laterales altas. L. E.

17. *Posición acostada de espalda* con manos empuñando el 1er. peldaño y pies apoyados en el 3º: Extensión y flexión de piernas — 2 tiempos. P. E.

(Barra de Madera)

18. *Posición de equilibrio*: Marcha de equilibrio al frente, media vuelta y marcha hacia atrás.

19. *Posición de equilibrio*: Marcha de equilibrio llevando un objeto.

QUINTA PARTE

20. Vuelta de carnero en posición cuclilla, de pie y marchando. Atl.

21. Salto con 5 pasos y pique con ambas piernas (cajón bajo transversal). Atl.

— o —

TERCER PLAN

PRIMERA PARTE

1. *Posición de firmes* (Atención): Impulsos pendulares con lateralización de piernas — 4 tiempos cada lado. B. y P. D.

2. *Posición de prevención* (Pies separados): 1 impulso vertical brazos extendidos al frente (palmas abajo) y 2 flexiones rítmicas de cintura. (Una vez aprendidos los ejercicios 1 y 2 se ejecutarán combinados, realizándose este último cada vez que se separan los pies y sin solución de continuidad con el anterior) 11 B. E.
C. E. tiempos a cada lado.

3. *Posición de firmes* (Atención): Flexión y extensión de brazos al costado, arriba, al frente y abajo — 8 B. D.
tiempos.

(Este ejercicio puede combinarse más adelante, con media flexión de piernas y elevación de rodillas — 8 tiempos).

SEGUNDA PARTE

4. *Posición de prevención* (Pies separados) *de un salto*: Flexiones laterales altas con impulso de un brazo adelante, abajo, lateral y arriba — 3 tiempos. (Al principio en forma unilateral, luego alternando tres tiempos a cada lado). L. E.

5. *Posición de prevención* (Pies separados): 4 impulsos oblicuos y 4 torsiones del tronco con impulso oblicuo unilateral (la otra mano a la cadera) — 8 tiempos a cada lado. L. E.

6. *Posición de firmes* (Atención): Saltar llevando la pierna flexionada hacia atrás (ángulo recto en la corva), tocar el suelo adelante con talón y punta de pie, con flexión y extensión al costado del brazo opuesto — 4 P. D.
tiempos cada pierna.

TERCERA PARTE

7. *Posición sentada*: Flexión y extensión de una pierna con ayuda de manos, 2 flexiones rítmicas de cintura P. E.
tomando los tobillos y una contracción dorsal — 8 tiempos a cada lado. C. E.
D. E.

8. *Posición de espalda*: Llevar lentamente los brazos al frente, elevación del tronco con flexión de rodillas y extensión de las mismas apoyando las manos adelante y abajo — 5 tiempos. A. F.

PASAJE: Voleo de las piernas.

9. *Posición acostada de pecho* con manos superpuestas bajo la frente: Contracción dorsal con un brazo flexionado y el otro extendido al costado y flexión alternada de rodillas (se flexiona la opuesta al brazo extendido) — 2 tiempos lentos a cada lado. D. F.

10. *Posición arrodillada sentada* con manos apoyadas adelante: Extensiones rítmicas dorsales. (De 4 a 8 extensiones). D. E.

11. *Posición de firmes* (Atención) (con manos a los hombros): Saltar con deslizamiento de los pies al costado y extensión lateral del brazo contrario (torsión del cuello) — 2 tiempos. P. D.

CUARTA PARTE

(Espaldares)

12. *Posición suspendida de espalda* con pies apoyados: Elevación de rodillas alternadas y juntas — 6 tiempos. A. F.

13. *Posición acostada de espalda con manos empuñando*
2º ó 3er. peldaño: Arqueación activa — 2 tiempos D. F.

(Barra de Madera)

14. *Posición semisuspendida dorsal*. Flexión y extensión de brazos con auxiliar.
15. *Marcha de equilibrio lateral* con media vuelta.
16. *Marcha de equilibrio* desatando un nudo.

QUINTA PARTE

17. Salto con cinco pasos y pique con ambas piernas seguido de "vuelta de carnero". Atl.
18. "Vuelta de carnero" en competición. Atl.

INDICE

	Pág.
Advertencia	5
Forma de utilizar el Apéndice	6

MODIFICACIONES

<i>Posiciones</i>	11
Posición de firmes	11
Posición de descanso	12
Posición de prevención	13
Posición de paso al frente	13
Posición de flexión profunda de piernas	13
Posición de manos a las caderas	13
<i>Ejercicios libres</i>	14
Flexiones de brazos	14
Flexión y extensión lateral de brazos	14
Flexiones oblicuas del tronco	14
Contracción dorsal	14
Inclinación del tronco adelante con lateralización de brazos hasta la posición angular y contracción de la espalda	15
Extensiones rítmicas dorsales	15

INCLUSIONES

<i>Posiciones</i>	19
Posición de brazos extendidos oblicuos abajo	19
Posición de brazos en arco abierto arriba	19

	Pág.
<i>Ejercicios abdominales</i>	20
Inclinación del tronco hacia atrás flexionando las piernas	20
Inclinación del cuerpo hacia atrás desde las rodillas	21
Inclinación del cuerpo hacia atrás y torsión lateral	22
Elevación del tronco con flexión de rodillas	23
<i>Ejercicios en la pared de rejas (Abdominales)</i>	25
Elevación de rodillas alternadas y juntas desde la semisuspensión	25
Elevación de rodillas y torsión del tronco	26

EJERCICIOS EN LA BARRA DE MADERA

<i>Ejercicios de equilibrio</i>	31
Generalidades	31
<i>A. — Ejercicios preparatorios</i>	31
Caminar siguiendo una línea recta trazada en el suelo	31
Elevación alternada de rodillas	32
Formas de subir a la barra	32
Posición de equilibrio	33
Forma de bajar de la barra	34
<i>B. — Marcha de equilibrio en la barra</i>	36
Marcha de equilibrio al frente	36
Marcha de equilibrio hacia atrás	37
Marcha de equilibrio al frente, media vuelta y marcha hacia atrás	37
Marcha de equilibrio lateral	38
Marcha de equilibrio lateral con media vuelta	39
Marcha de equilibrio sobre manos y pies	39
<i>C. — Posiciones intermedias durante la marcha de equilibrio en la barra</i>	40
Elevación alternada de rodillas	40
Posición medio arrodillada	41
Torsión del tronco con brazos al costado	42
Torsión del tronco con brazos en "arco arriba"	42
Flexión del tronco	43
La balanza	43
<i>D. — Juegos de equilibrio en la barra</i>	44
Marcha de equilibrio llevando un objeto	44
Marcha de equilibrio pasando un obstáculo	45

	Pág.
Marcha de equilibrio cruzándose con una compañera	45
Vestirse y desvestirse sobre la barra	46
Equilibrio con lanzamiento de pelotas	46
<i>Ejercicios de suspensión</i>	48
<i>Ejercicios de semisuspensión</i>	49
Ejercicios sin desplazamiento	49
Ejercicios con desplazamiento	50
<i>Ejercicios de suspensión pura</i>	51
Ejercicios sin desplazamiento	51
Desplazamientos con pendulación del cuerpo	51
Desplazamientos sin pendulación del cuerpo	52

ADAPTACION FEMENINA

Indicaciones	57
--------------------	----

GIMNASIA EDUCATIVA FEMENINA

Planes elementales	67
Primer plan	69
Segundo plan	71
Tercer plan	74