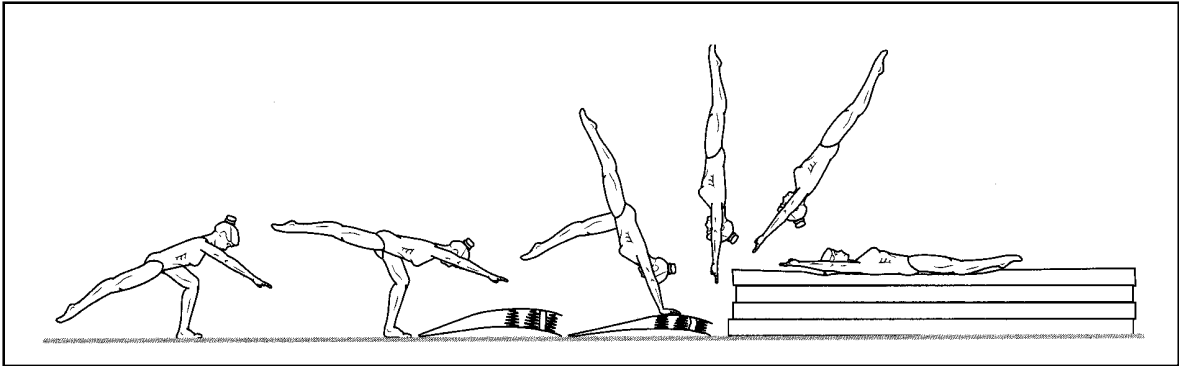


NIVEL 2 - SALTO

PARADA DE MANOS, RECHACE



Colocar un botador frente a una pila de colchones de por lo menos 40 centímetros de altura.

Realizar de uno a tres pasos al frente, balancear los brazos fuertemente desde atrás hacia el frente, colocar las manos sobre el botador mientras la pierna de atrás patear atrás-arriba y se empuja el piso con la pierna de adelante. Manteniendo los brazos rectos, extender los hombros rápidamente, y crear un empuje o rechace del botador. Mantener la posición del cuerpo recta y apretada. Las piernas permanecen juntas y la cabeza en posición neutra. La fase vuelo es por la vertical rotando el cuerpo para caer sobre el colchón, acostada dorsal y con el cuerpo extendido. El entrenador puede ayudar a la gimnasta.

BRAZOS: Mantenerlos en posición alta desde el rechace hasta el aterrizaje dorsal.

NIVEL 2 SALTO – PUNTOS A EVALUAR

1. Balancear los brazos desde atrás-abajo hacia al frente, mientras se realiza un desplante profundo antes del contacto de las manos con el botador.
2. Rechazar con los brazos rectos y hombros extendidos.
3. Realizar la fase de vuelo con el cuerpo apretado y las piernas juntas en la vertical.
4. Caer acostada dorsal mientras se mantiene una posición del cuerpo recta y ahuecada.

NIVEL 2 SALTO – EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

1. TÉCNICA DE LA CARRERA

Manteniendo la forma adecuada descrita en el Nivel 1, la gimnasta debe intentar incrementar la aceleración y la velocidad de la carrera. Poner énfasis en la aceleración.

2. SALTO A RODADA AL FRENTE DESDE EL BOTADOR A UNA PILA DE COLCHONES DE 20 CM DE ALTO

Desde un despegue de 2 pies, extender las piernas al salir del botador. Mantener la posición del cuerpo recta y ahuecada durante el ejercicio mientras se eleva la cadera sobre los hombros y la cabeza. Colocar las manos en el colchón, flexionar los brazos (manteniendo los codos adentro), pegar la barbilla al pecho, luego colocar la nuca y hombros en el colchón para realizar un SALTO A RODADA AL FRENTE. Después de la rodada, flexionar las piernas y pasar por la posición de cuclillas para finalizar parada de pie.

3. SALTO A CUCLILLAS SOBRE UNA PILA DE COLCHONES

Realizar una pequeña carrera de aproximación de 3-5 pasos y entrar al botador. Dirigirse al frente hacia una pila de colchones con altura aproximada a la cadera, agrupar las piernas para colocarlas en una posición de cuclillas con los pies entre las manos. Mantener los brazos extendidos y las piernas y rodillas juntas. Extender las piernas para terminar parada de pie.

