

## NIVEL 2 - PISO

Nota:

Siempre que se indique la posición alta de los brazos, los brazos pueden estar curveados (corona) o extendidos. Siempre que se indique la posición de los brazos lateral-diagonal-arriba, estos pueden presionar ligeramente atrás. Siempre que el texto indique "paso", la técnica de danza apropiada, es extendiendo el tobillo (apoyando primero los dedos, después la bola del pie y finalmente el talón), con los pies rotados ligeramente hacia fuera.

**La rutina puede ser invertida en su totalidad, sin embargo, ningún elemento por si solo puede ser invertido a menos que se indique con un asterisco (\*)**

La coreografía está desarrollada en cuentas de 8. Los números en los paréntesis a continuación de los títulos de los elementos/conexiones se refieren a la cuenta en la frase musical.

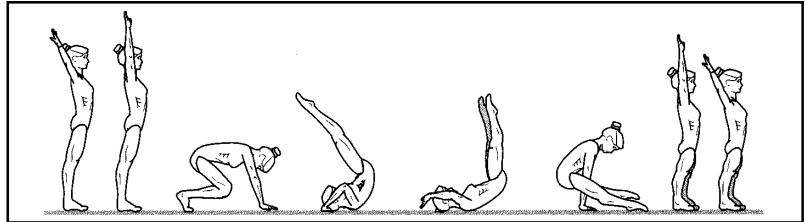
**PI:** Comenzar en una esquina o cerca del costado del Piso. La gimnasta puede realizar su ejercicio en un patrón recto a través del piso o sobre la diagonal.

Comenzar para de pie con los brazos extendidos lateral-diagonal-arriba.

### 1. RODADA AL FRENTE EN ESCUADRA A PARADA (0.40)

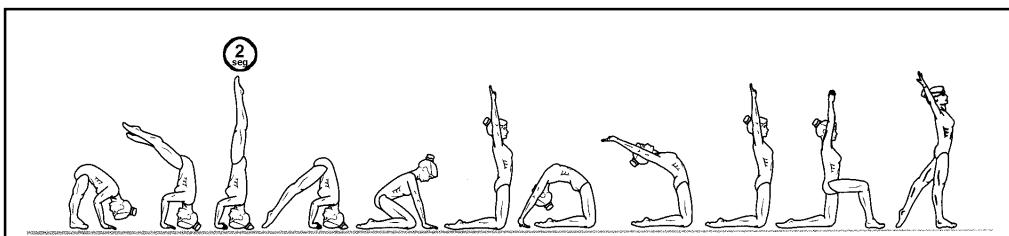
**(1, 2, 3, 4)**

Flexionar las rodillas e inclinarse al frente para colocar las manos en el piso, bajar la cabeza pegando la barbilla al pecho manteniendo la espalda curvada, elevar la cadera para colocar la nuca y los hombros en el piso. Empujar con ambos pies para iniciar la RODADA AL FRENTE. Conforme la rodada continua, separar las piernas en escuadra y apoyar ambas manos entre las piernas empujando el piso hacia abajo. Mantener las piernas extendidas mientras la cadera llega a la posición de parada con las piernas separadas.



**BRAZOS:** Elevar a la posición alta. Al completar la rodada elevar los brazos a una posición alta, después abrir a lateral-diagonal-arriba.

### 2. PARADA DE CABEZA A HINCADA (0.40) ARCO ATRÁS (0.40)



**(5, 6, 7, 8)**

Colocar las manos y la cabeza en el piso (con la cabeza delante de las manos en una formación triangular). Levantar los pies del piso en posición de escuadra con las piernas separadas mientras la cadera se mueve directamente en línea sobre la cabeza. Mover las piernas lateral-arriba y juntarlas en la vertical para realizar una PARADA DE CABEZA con el cuerpo extendido en posición vertical.

**(1, 2, 3, 4) Mantener dos segundos.**

**(5, 6, 7, 8)**

Carpar la cadera para bajar las piernas. Mantener las piernas juntas y extendidas hasta que la punta de los pies toca el piso, después flexionar las piernas y colocar las rodillas en el piso con los tobillos extendidos. (las rodillas pueden estar ligeramente separadas en la posición de hincada). Levantar el tronco para terminar hincada-parada con la cadera extendida.

**BRAZOS:** Elevar al frente-arriba a la posición alta mientras se levanta el tronco.

**(1, 2, 3, 4)**

Empujar la cadera y los muslos al frente. Simultáneamente bajar los brazos por detrás de la cabeza, estirando la parte superior de la espalda, para tocar ligeramente el piso con las manos por detrás de los pies. Elevar el tronco de vuelta a la posición hincada-parada.

**BRAZOS:** Mantener en la posición alta.

**VISTA:** Mantener la vista en las manos durante todo el movimiento.

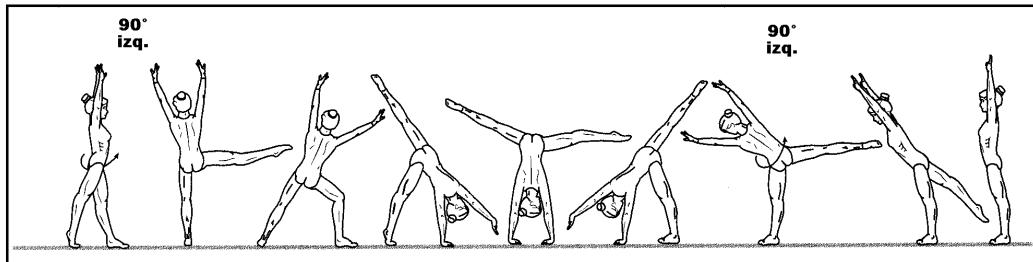
**(5, 6, 7, 8)**

Elevar la pierna Derecha al frente, flexionando la rodilla para colocar el pie Derecho ligeramente rotado hacia fuera plano sobre el piso. Extender ambas piernas para llegar a una posición de parada sobre la pierna Derecha, con la pierna Izquierda extendida atrás y la punta del pie Izquierdo sobre el piso.

**BRAZOS:** Abrir a lateral-diagonal-arriba.

### 3. \*RUEDA DE CARRO, $\frac{1}{4}$ (90°) DE GIRO HACIA ADENTRO (0.60)

(Si se invierte la rueda de carro, dar un paso con la pierna Izquierda, después con Derecha y una patada con la pierna Izquierda; continuar invirtiendo hasta que los pies se junten después del giro de 90°)



(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)

Dar un paso sobre la pierna Izquierda extendida. Patear con la pierna Derecha extendida al frente-arriba mientras simultáneamente se gira 90° a la Izquierda. Dar un paso largo lateral sobre la pierna Derecha en un desplante profundo lateral a la Derecha con el pie Derecho rotado ligeramente hacia fuera. Elevar la pierna Izquierda lateral-arriba manteniendo una línea recta desde las manos, tronco y pierna Izquierda mientras se alcanza el piso. Continuar esta acción de palanca y elevar la pierna Izquierda lateral-arriba mientras el tronco desciende. Colocar la mano Derecha lateralmente sobre el piso mientras la pierna Derecha se despega del piso. Colocar la mano Izquierda lateralmente sobre el piso (las manos a lo ancho de los hombros) para realizar una RUEDA DE CARRO DERECHA. Mantener la cabeza alineada con el ángulo de los hombros y la cadera abierta. Bajar el pie Izquierdo utilizando la acción de palanca, después girar 90° hacia adentro (a la Izquierda) para cerrar el pie Derecho al lado del pie Izquierdo.

BRAZOS: En una posición alta con el ángulo de los hombros abierto durante todo el ejercicio.

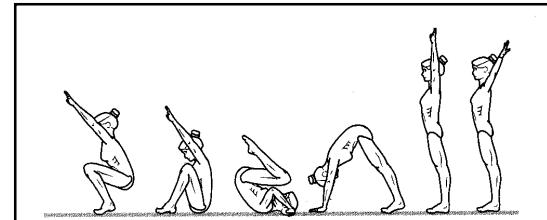
CABEZA: Mantener en posición neutra entre los brazos durante todo el ejercicio.

### 4. RODADA ATRÁS A PARADA CARPADA (0.40)

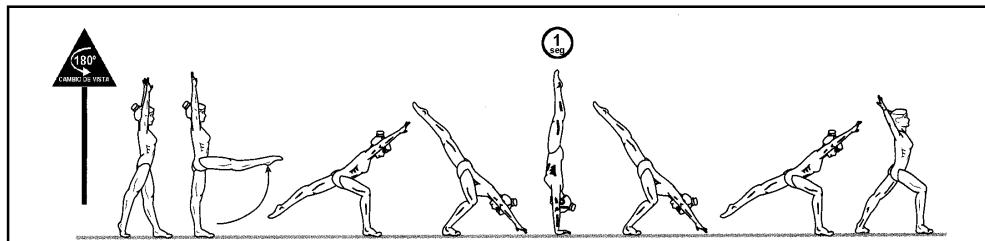
(1, 2, 3, 4,)

Flexionar las rodillas hasta llegar a la posición de cuclillas con los pies sobre el piso. Comenzar a rodar atrás con la cabeza flexionada y la barbilla pegada al pecho. Inmediatamente colocar las manos en el piso junto a los hombros con las palmas hacia abajo y los dedos en dirección a los hombros. Mientras la cadera rueda atrás sobre la vertical, empujar contra el piso y extender los brazos, quitando el peso de la cabeza y el cuello. Extender las piernas a la posición carpada mientras el cuerpo rueda sobre la cabeza para terminar parada de pie.

BRAZOS: En una posición alta al empezar la rodada. Terminar con los brazos en una posición alta; luego abrir a lateral-diagonal-arriba.



### \*5. PARADA DE MANOS (0.60)



(Si se invierte la parada de manos, dar un paso con la pierna Derecha y patear con la pierna Izquierda)

(1, 2)

Paso al frente sobre la pierna Izquierda extendida. Patear con la pierna Derecha al frente a la horizontal o más arriba.

BRAZOS: En una posición alta.

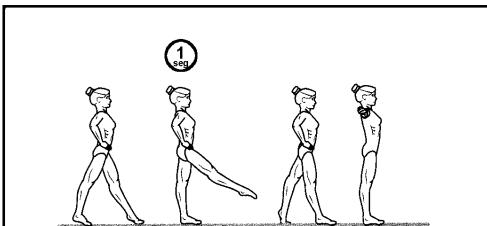
(3, 4, 5, 6, 7, 8)

Paso al frente sobre la bola del pie Derecho y realizar un desplante con la pierna Derecha (también es aceptable entrar con la pierna extendida). Elevar la pierna Izquierda atrás-arriba manteniendo una línea recta desde las manos, tronco, y pierna Izquierda mientras se alcanza el piso.

Continuar la acción de palanca, elevando la pierna Izquierda atrás-arriba mientras el tronco desciende. Colocar las manos sobre el piso separadas a lo ancho de los hombros mientras se despega el pie Derecho del piso para llegar a una PARADA DE MANOS con las piernas juntas, la cabeza en posición neutra, con una posición del cuerpo extendida y apretada. **Mantener un segundo.** Bajar utilizando la acción de palanca para terminar en desplante con la pierna Derecha, presionando la rodilla Derecha y la cadera al frente.

BRAZOS: Finalizar el descenso con los brazos en una posición alta; luego abrir lateral-diagonal-arriba.

## 6. MANTENCIÓN DE LA PIERNA AL FRENTE (0.20)



(Si el descenso de la parada de manos fue invertido, continuar con el siguiente texto tal como está escrito)

**(1, 2)**

Paso al frente con la pierna Izquierda extendida con el pie Izquierdo ligeramente rotado hacia afuera (no en relevé). Elevar la pierna Derecha (ligeramente rotada hacia afuera) al frente-arriba a por lo menos 45° por debajo de la horizontal para realizar una MANTENCIÓN DE LA PIERNA AL FRENTE. Mantener un segundo.

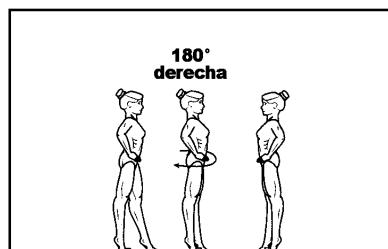
BRAZOS: Manos en la cadera.

**(3)**

Paso sobre la pierna Derecha después cerrar el pie Izquierdo al lado del pie Derecho (no en relevé).

BRAZOS: Elevar a lateral-en medio.

## 8. $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO PIVOTE (0.20)



**(5, 6, 7, 8)**

Dar un paso al frente con la pierna Izquierda, luego cerrar el pie Derecho atrás del pie Izquierdo en relevé en una posición "cerrada y apretada"

BRAZOS: Manos en la cadera

Realizar un  $\frac{1}{2}$  (180°) GIRO PIVOTE rápido hacia la Derecha en relevé, finalizando en una posición "cerrada y apretada". Mantener la alineación del cuerpo extendida y un relevé alto durante todo el movimiento.

BRAZOS: Mantener las manos en la cadera.

## 10. POSE

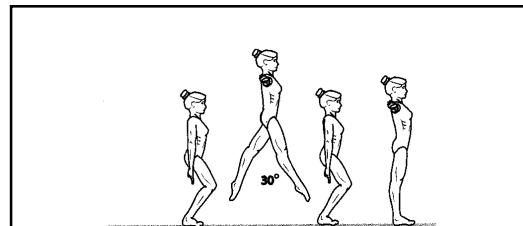
**(3, 4)**

Paso al frente sobre la pierna Derecha flexionada ligeramente rotada hacia fuera. Meciendo las piernas y pasando por la 4<sup>a</sup> posición en demi-plié con ambos talones sobre el piso, realizar una transferencia de peso del cuerpo sobre la pierna Derecha.

Extender ambas piernas para terminar con la pierna Izquierda extendida atrás ligeramente rotada hacia afuera y la punta del pie Izquierdo sobre el piso.

BRAZOS: Bajar lateral-abajo a una posición baja; después elevar al frente-arriba a la corona. Abrir a lateral, suavemente flexionar y extender los brazos para terminar lateral-diagonal-arriba.

## 7. SALTO SPLIT (30°) (0.40)



**(4)**

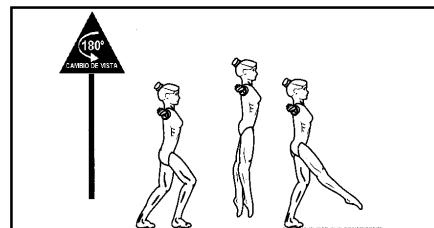
Realizar un demi-plié con ambas piernas. Despegarse del piso, extendiendo las piernas incluyendo cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies para realizar un SALTO SPLIT con una separación equilibrada de las piernas de por lo menos 30° con la pierna Derecha al frente, la pierna Izquierda atrás. Aterrizar con ambos pies en demi-plié, uno al lado del otro, presionando primero con la bola de los pies y posteriormente bajando los talones sobre el piso.

BRAZOS: Durante el demi-plié bajar los brazos a una posición baja. Durante el salto, elevar lateral-arriba a lateral-en medio; bajar lateral-abajo a una posición baja en el aterrizaje.

Extender ambas piernas para terminar en una posición recta (no en relevé).

BRAZOS: Elevar lateral-arriba a lateral-en medio.

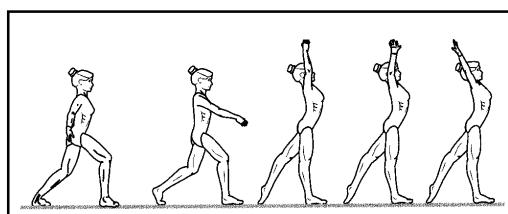
## 9. CHASSÉ AL FRENTE CON LA PIERNA DERECHA (0.40)



**(1, 2)**

Bajar el talón del pie Izquierdo sobre el piso y realizar un demi plié con la pierna Izquierda mientras se da un paso al frente sobre el pie Derecho (ligeramente rotado hacia afuera) pasando por la 4<sup>a</sup> posición en demi plié con los talones sobre el piso. Despegarse del piso con ambos pies para realizar un CHASSÉ AL FRENTE CON LA PIERNA DERECHA, juntando el pie Izquierdo atrás del pie Derecho en el aire. Aterrizar en demi plié sobre la pierna Izquierda con el pie Izquierdo ligeramente rotado hacia afuera. La pierna Derecha está apuntando hacia el piso.

BRAZOS: Abrir a lateral-en medio.



## **NIVEL 2 PISO - PUNTOS A EVALUAR**

1. **Colocación de manos entre las piernas extendidas al empujar para la PARADA EN ESCUADRA**
2. **Mostrar control al iniciar y terminar la PARADA DE CABEZA**
3. **Cadera empujando al frente y brazos extendidos al lado de las orejas en el ARCO ATRÁS**
4. **Pasar por una posición de palanca lateral antes del  $\frac{1}{4}$  (90°) de giro hacia adentro en la RUEDA DE CARRO**
5. **Piernas extendidas en la RODADA ATRÁS A PARADA CARPADA**
6. **Mostrar control y alineación vertical en la PARADA DE MANOS**
7. **Colocar la pierna girada hacia fuera y mantener 1 segundo en la MANTENCIÓN DE LA PIERNA AL FRENTE**
8. **Piernas extendidas y puntas de los pies, separación equilibrada de las piernas y tronco recto en el SALTO SPLIT**
9. **Mantener el relevé durante los GIROS PIVOTE**
10. **Pasar por 4° posición con los talones sobre el piso al iniciar el CHASSÉ AL FRENTE CON LA PIERNA DERECHA**
11. **Puntas de los pies y piernas juntas en el aire en el CHASSÉ AL FRENTE CON LA PIERNA DERECHA**
12. **TRANSFERENCIA DE PESO por la 4° posición con buena coordinación de brazos**

## **NIVEL 2 PISO - EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS**

### **1. RODADA ATRÁS CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS DESDE UN PLANO INCLINADO**

Desde parada adelante de un plano inclinado, sentarse hacia atrás. Comenzar la rodada atrás con el cuello flexionado y la barbilla pegada al pecho. Con los brazos extendidos y las manos rotadas hacia dentro, alcanzar atrás para colocar la parte medial de las manos sobre el plano inclinado atrás de la cabeza. Mientras el cuerpo rueda sobre la cabeza empujar contra el colchón inclinado con los brazos extendidos (palmas hacia abajo) quitando el peso de la cabeza y cuello para realizar una rodada atrás con brazos extendidos, piernas juntas y en posición carpada. Aterrizar sobre ambos pies para finalizar parada de pie.

### **2. PATADA ATRÁS DESDE ARCO, DESDE UNA SUPERFICIE ELEVADA**

Comenzar desde acostada dorsal sobre una superficie elevada o sobre el piso con las piernas arriba de la superficie elevada. Flexionar las rodillas y colocar los pies planos sobre el colchón, colocar las manos en el piso y empujar, extendiendo los brazos y las piernas para que se arquee la espalda y llegar a una posición de Arco con los brazos extendidos separados a lo ancho de los hombros o más cerca y los hombros colocados sobre el nivel de las muñecas.

Patear la pierna Derecha atrás por arriba de la cabeza, mientras se empuja el colchón con la pierna Izquierda para pasar por la vertical en una posición de parada de manos con las piernas separadas. Bajar utilizando una acción de palanca para terminar en desplante Derecho, presionando la rodilla Derecha y la cadera enfrente.

### **3. PASO PREPARATORIO, RUEDA DE CARRO**

Dar de uno a tres pasos de carrera y realizar un paso preparatorio usando una de las tres técnicas aceptables de paso preparatorio enlistadas en el Glosario, y realizar una rueda de carro.