



Manual de ayudas en gimnasia

Araújo, Carlos

Editorial Paidotribo México,
2004

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlVGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMjlyNTU2MDY>

Título: Manual de ayudas en gimnasia

Editorial: Barcelona Editorial Paidotribo México 2004

Descripción física: 1 recurso electrónico (295 p.)

Mención de serie: eLibro

Contenido: Intro -- Página del título -- Derechos de autor -- Índice -- Introducción a la problemática de la gimnasia -- Suelo -- 01. Volteo adelante -- 02. Volteo atrás -- 03. Volteo adelante con miembros inferiores separados -- 04. Volteo adelante con miembros inferiores juntos -- 05. Volteo atrás con miembros inferiores juntos y separados -- 06. Salto de "Pez" o salto de "Ángel" -- 07. Volteo atrás para "Pino" -- 08. Estreuli -- 09. "Pino" de cabeza -- 10. Apoyo facial invertido o "Pino" -- 11. "Pino" olímpico -- 12. Resalto para "Pino". 1ª fase del salto de manos -- 13. Salto de manos -- 14. Salto de manos con recepción a un miembro inferior -- 15. Flick-flack adelante -- 16. Salto de cabeza -- 17. Mortal adelante agrupado -- 18. Rueda lateral -- 19. Rueda lateral con un apoyo o Rueda a un brazo -- 20. Plancha facial. Elemento de equilibrio -- 21. Plancha de pie en mano. Elemento de equilibrio -- 22. "Puente". Elemento de flexibilidad -- 23. Remonte adelante -- 24. Remonte atrás -- 25. Espagat. Elemento de flexibilidad -- 26. Elementos de unión -- 27. Ángulo. Elemento de fuerza -- 28. Rondada -- 29. Flick-flack atrás -- 30. Mortal "tempo" -- 31. Salto de Carpa -- 32. Mortal agrupado atrás -- Saltos de potro -- 33. Salto exterior -- 34. Salto interior -- 35. Apoyo facial invertido o "Caída facial" -- 36. Salto en Rondada -- Barra fija y paralelas asimétricas -- 37. Subida adelante -- 38. Báscula facial para apoyo -- 39. Vuelta de apoyo atrás -- 40. 1/2 vuelta en apoyo facial con paso alternado de los miembros inferiores -- 41. Volteo adelante desde el apoyo -- 42. Vuelta de apoyo adelante o giro adelante -- 43. Balanceos -- 44. Cambiada simultánea -- 45. Cambiada alternada -- 46. Cambiada cruzada -- 47. Salida en balanceo atrás -- 48. Salida en balanceo adelante -- 49. Salida en báscula -- 50. Salida de pies y manos -- 51. Salida de mortal agrupado atrás -- 52. Paso de pies y manos de la banda inferior a la superior -- Caballo con arcos -- 53. Balanceos laterales -- 54. Balanceos transversales -- 55. Tijera adelante -- 56. Tijeras atrás -- 57. Círculo de un miembro inferior y falsa tijera -- 58. Círculo en el "Champiñón" -- 59. Círculo en los arcos -- 60. Salidas: en círculo y semicírculo -- 61. Salida simple en el paso de los miembros inferiores -- Anillas -- 62. Balanceos -- 63. Dislocamiento adelante -- 64. Vela -- 65. Vela en cierre para balanceo -- 66. Planchas por abajo: dorsal y facial -- 67. Subida de balanceo atrás para apoyo y ángulo -- 68. Salida en eje -- 69. Salida en mortal atrás: agrupado y planchado -- Paralelas -- 70. Balanceos en apoyo -- 71. Balanceos en apoyo braquial -- 72. Subidas de

apoyo braquial para apoyo: adelante y atrás -- 73. Subida de apoyo braquial para apoyo, en "Contratempo" -- 74. Báscula facial para apoyo -- 75. Volteo adelante -- 76. Pino de hombros -- 77. Ángulo -- 78. Salida adelante: simple y con 1/2 vuelta -- 79. Salida atrás: simple y con 1/2 vuelta -- Barra de equilibrio -- 80. Ejercicios de iniciación. 1ª parte -- 81. Ejercicios de iniciación. 2ª parte -- 82. Ejercicios de iniciación. 3ª parte. Algunos elementos de mayor dificultad -- 83. Entradas -- 84. Volteo adelante -- 85. Salida en Rondada -- Preparación física. Flexibilidad -- Antepulsión -- Retropulsión -- Antepulsión y flexión de tronco atrás -- Flexión de tronco adelante -- Separación de miembros inferiores -- Preparación física. Fuerza -- Miembros superiores -- Abdominales -- Dorsales/Lumbares -- Impulsión de miembros inferiores -- Tonicidad general -- Preparación física. Velocidad -- Ejercicios de técnica de carrera y coordinación -- Bibliografía

Detalles del sistema: Forma de acceso: World Wide Web

ISBN: 9788499108025 9788480197465

Entidades: ProQuest

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es