

## La gimnasia artística



Jesús Carballo es un gimnasta español, campeón del mundo en la prueba de barra fija.

Además de su gran preparación física, es capaz de realizar acrobacias y ejercicios inventados por él, y que, por tanto, son únicos.

Seguro que has realizado algunas acrobacias en forma de volteretas y equilibrios, has jugado con algún aparato del gimnasio, te has acostado o has rodado por una colchoneta. Son acciones y materiales habituales en las clases de Educación Física.

De una manera más reglada y dirigida por tu profesor, has realizado diferentes ejercicios que de forma progresiva te han conducido a desarrollar movimientos más complejos, utilizando los aparatos anteriormente mencionados, solo o en coordinación con tus compañeros. Te serán familiares nombres como el «pino», la rueda lateral, el puente, el salto del león, etc., o plinto, minitramp, potro, espalderas.

Todo esto quiere decir que ya conoces algo de la gimnasia artística.

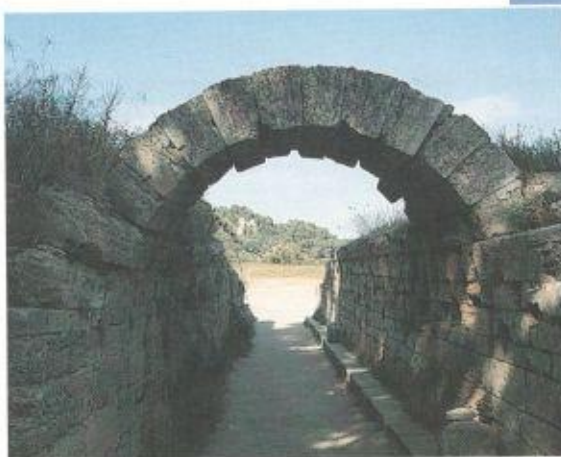
Partiremos de las cosas que tú ya sabes para conocer otras nuevas, adquirir otras habilidades, descubrir nuevos aparatos..., para que así, de una manera amena y divertida, explores tus posibilidades en este deporte.

La gimnasia es un deporte individual, que exige una gran concentración, trabajar con nuestro cuerpo en posiciones y orientaciones poco habituales, desafiando en muchos casos a la mismísima «ley de la gravedad».

Este deporte exige de quien lo practica, además de una buena condición física y la utilización de la mayoría de las cualidades motrices, una gran voluntad de sacrificio, control de sí mismo, cierta disciplina y motivación por el aprendizaje.

La gimnasia actual tiene sus antecedentes en el siglo XIX, gracias al impulso de dos europeos, un alemán llamado Jahn y el sueco Ling. Ellos dos están considerados los padres de las diferentes modalidades gimnásticas que hoy conocemos: artística, rítmica, etc.

Gimnasia es una palabra derivada del griego. Su práctica formaba parte de la educación de los jóvenes griegos, y el lugar donde se desarrollaba se denominaba gimnasio.



Entrada al estadio, Olimpia.



Ruinas de un gimnasio, Olimpia.