

Modalidades y pruebas en gimnasia

Existen dos modalidades, masculina y femenina, que se desarrollan con aparatos diferentes:

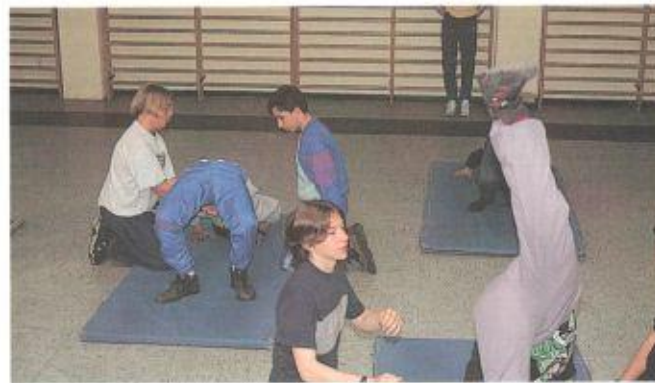
Masculina	Femenina
Suelo (A)	Suelo (D)
Barra fija	Potro de saltos
Paralelas	Barra de equilibrios (E)
Anillas (B)	Paralelas asimétricas (F)
Potro de saltos	
Caballo con arcos (C)	

Objetivos en este curso

Resulta imposible desarrollar en un curso todas las modalidades de la gimnasia, para ello necesitaríamos muchas horas de entrenamiento y unas instalaciones muy completas que no poseemos.

En este curso vamos a seguir desarrollando algunas de las acrobacias en suelo ya practicadas. Otras serán nuevas, como las palomas de cabeza y brazos, que realizaremos en el suelo y sobre el plinto.

Previamente, deberemos tener en cuenta algunos aspectos interrelacionados muy importantes y que presentaremos en las páginas siguientes, como la ropa y el calzado adecuados, el material, el calentamiento, el acondicionamiento físico, la ayuda y la sombra.



De esta manera se vive la práctica de la gimnasia en el ámbito escolar.