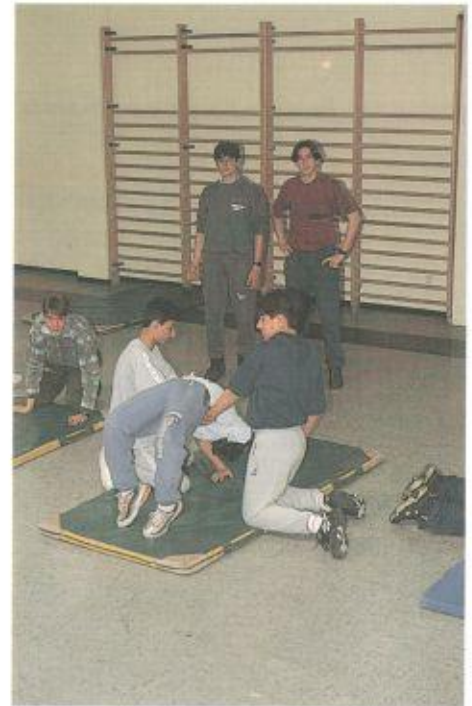


La ayuda

Una buena ayuda es imprescindible en las primeras ejecuciones de un ejercicio. Para ayudar bien, sigue los consejos que te presentamos a continuación:

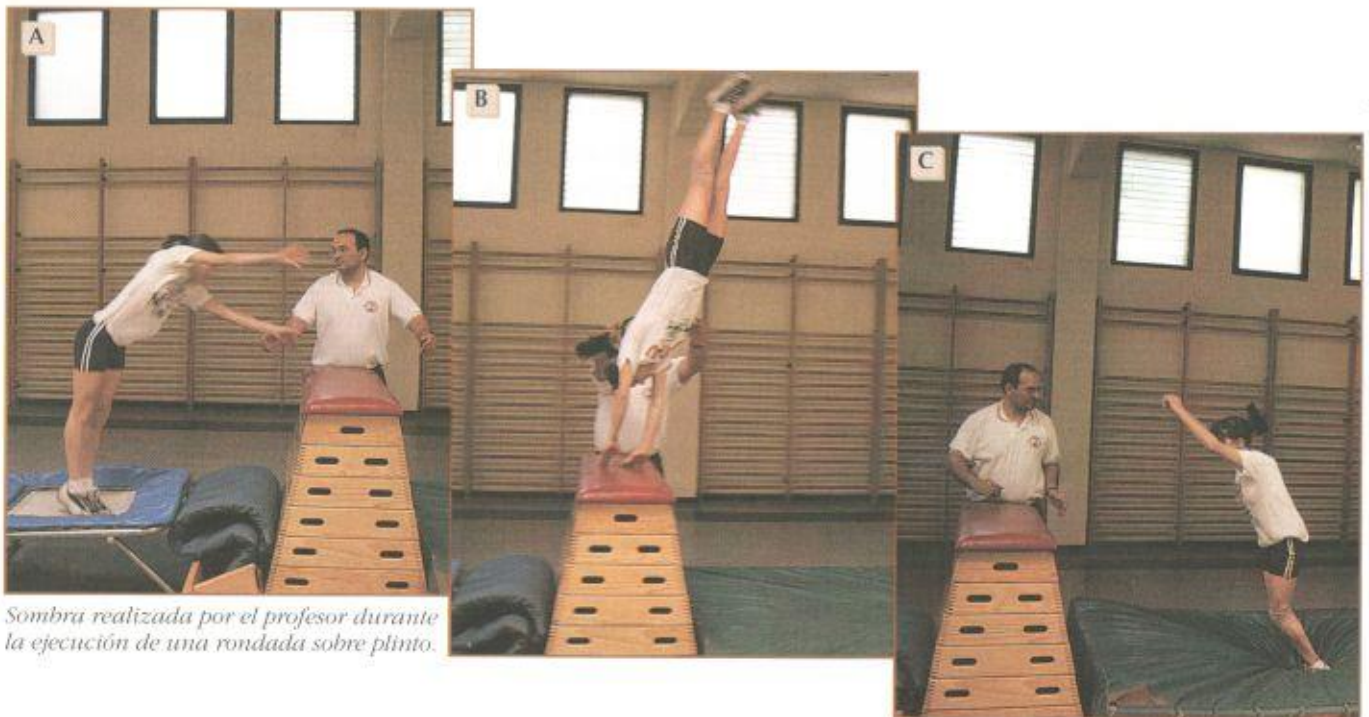
- Atiende las indicaciones del profesor sobre cómo se realiza, sobre todo en lo referente a aquellas partes del cuerpo que debemos sujetar, la colocación de las manos y las normas de seguridad.
- Si no lo has comprendido bien o te ves incapaz de realizar la ayuda, consulta a tu profesor, él te «ayudará» y te mostrará cómo se hace.
- Después de cada ejecución, asegúrate que los elementos y los aparatos que estás utilizando en el ejercicio están bien colocados, y que no se han movido o sufrido algún desperfecto.
- Siempre que puedas, ayuda a tus compañeros que tengan una talla o peso similares a los tuyos. Te resultará más fácil y lo harás mejor.
- En cualquier caso, la seguridad del compañero está por encima de la realización del ejercicio o de la integridad del aparato.
- Observa y saca conclusiones de las ejecuciones de los compañeros para aprender tú también, y no cometer los mismos errores.



Ayuda realizada por dos compañeros.

La sombra

Cuando realices un ejercicio por primera vez sin ayuda te encontrarás con mayor dificultad y una cierta inseguridad. Para facilitar esta primera ejecución y las sucesivas, el profesor o un compañero realizarán el gesto de ayuda, pero sin tocarte. Es decir, estarán preparados para intervenir si hiciera falta, pero el ejercicio lo harás tú solo. Ésto te proporcionará confianza y una mayor autoestima.



Sombra realizada por el profesor durante la ejecución de una rondada sobre plinto.