



DELEGACION DE DEPORTES

AYUNTAMIENTO DE DOS HERMANAS

Excmo. Ayuntamiento
de
DOS HERMANAS
Delegación de Deportes



mas
picio!

**FLEXIBILIDAD
GIMNASIA RITMICA
DESDE CASA**

TRABAJA EN CASA!!

**JUNTOS PODEMOS CONSEGUIR
PASAR ESTA CUARENTENA SIN
ABURRIRNOS**

ARANTXA MONTERO TAMEZ

**EJERCICIOS DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS
MUNICIPALES DE GIMNASIA RITMICA**

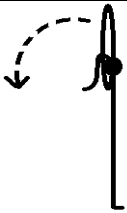
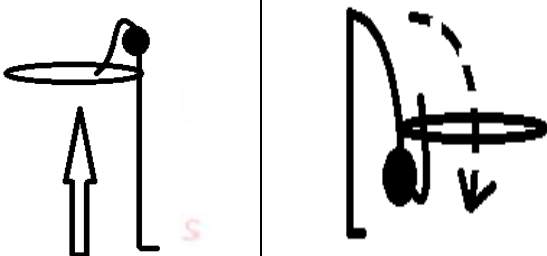
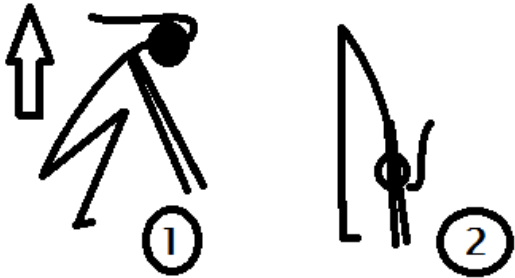

Excmo. Ayuntamiento
de
DOS HERMIAS
INDICE
Delegación de Deportes

PARTE 2

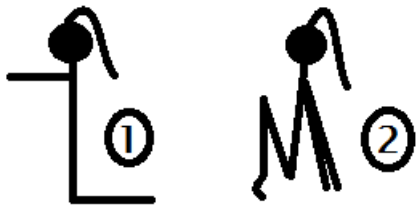

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

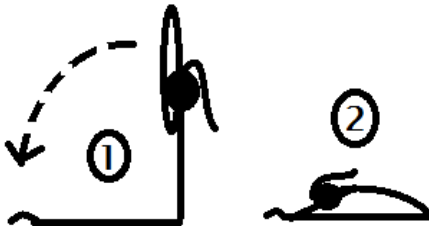
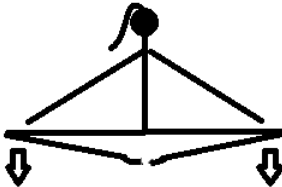

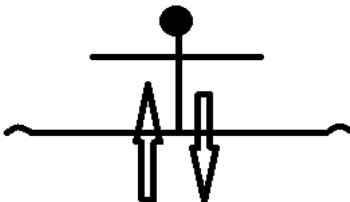
<u>1.</u> Brazos	<u>Pag 3 de 8</u>
<u>2.</u> Empeines	<u>Pag 4 de 8</u>
<u>3.</u> Piernas	<u>Pag 4 de 8</u>
<u>4.</u> Espalda	<u>Pag 6 de 8</u>

FLEXIBILIDAD GIMNASIA RITMICA DESDE CASA


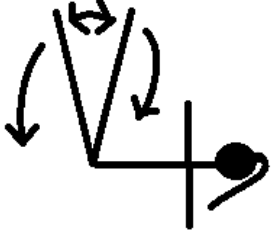
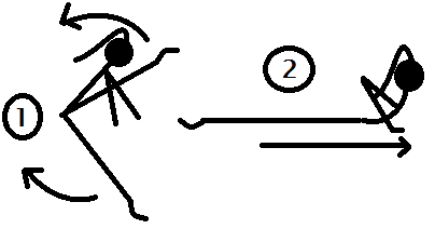
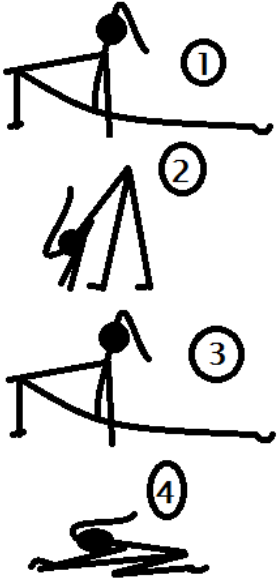
BRAZOS	EJERCICIO 1		
	Los alumnos se desplazarán hacia delante en relevé, o en el sitio, realizando una extensión de brazos hacia atrás por encima de la cabeza.		
	EJERCICIO 2		
	Los alumnos se desplazarán hacia delante en relevé o de forma estática en el sitio, realizando una extensión de brazos hacia arriba por la espalda. <u>VARIANTE:</u> Igual pero flexionando el cuerpo hacia delante intentando tocar el suelo con las manos, sin flexionar las piernas. Se puede hacer con piernas abiertas o con piernas juntas.		
EJERCICIO 3			
Los alumnos colocados en cuclillas y las palmas de las manos en el suelo, subir y bajar en 4 tiempos intentando estirar las piernas. <u>VARIANTE:</u> Igual pero subidos en una silla o escalón.			
EJERCICIO 4			
Los alumnos sentados con piernas juntas y estiradas, con las manos agarradas por detrás de la espalda, arrastrarse hasta quedar tumbados en posición supina lo más cerca del suelo. <u>VARIANTE:</u> Igual pero con las piernas estiradas a la vertical.			

FLEXIBILIDAD GIMNASIA RITMICA DESDE CASA

EMPEINES	EJERCICIO 1	
	<p>Los alumnos de rodillas en el suelo, impulsarse atrás sin separar las rodillas ni los tobillos con apoyo de las manos en el suelo, aguantar 3 tiempos y volver a la posición de inicio.</p>	
EMPEINES	EJERCICIO 2	
	<p>Los alumnos de rodillas y con apoyo de las manos en el suelo, estirar las rodillas hasta tener las piernas completamente estiradas, sin separar los tobillos, tirando de los empeines hacia delante e intentando tocar la nariz con las rodillas. Seguidamente, aguantar 3 tiempos y volver a la posición de inicio.</p>	

PIERNAS	EJERCICIO 1	
	<p>Los alumnos sentados en el suelo con piernas juntas y estiradas, extender el tronco hacia las piernas intentando tocar la nariz con las rodillas, aguantar 3 tiempos y volver a la posición de inicio.</p>	
	EJERCICIO 2	
	<p>Los alumnos colocados sentados en el suelo con las plantas de los pies juntos. Empujar en dirección al suelo intentando tocar con las rodillas (lo que conocemos como "mariposa").</p>	
PIERNAS	EJERCICIO 3	
	<p>Los alumnos colocados en posición prono en el suelo, con piernas dobladas, a 45 grados, alineando las rodillas con la cadera.</p>	
PIERNAS	EJERCICIO 4	
	<p>Los alumnos deben inclinar el tronco hacia adelante hasta conseguir apoyar su barriga sobre el suelo. Aguantar en esa posición 3 tiempos y subir a la posición inicial. Importante: Los alumnos deben intentar separar completamente las piernas en el plano frontal, hasta que queden completamente apoyadas sobre el suelo.</p>	

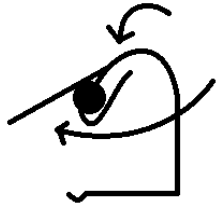


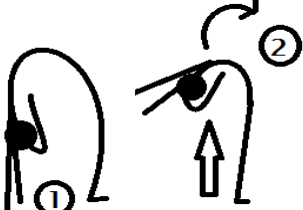
FLEXIBILIDAD GIMNASIA RITMICA DESDE CASA

<p style="text-align: center;">EJERCICIO 5</p> <p>los alumnos con piernas separadas en el plano frontal, extender el tronco hacia un lado y hacia el otro alternativamente, intentando tocar con mano contraria el pie hacia donde extendemos, pasando por el centro con brazos a la horizontal.</p>	
<p style="text-align: center;">EJERCICIO 6</p> <p>Los alumnos tumbados en el suelo en posición supina, las piernas juntas y estiradas a la vertical, abrir y cerrar en 3 tiempos, y finalmente, aguantar otros 3 tiempos empujando las rodillas hacia el suelo. Siempre intentando no doblar las piernas.</p>	
<p style="text-align: center;">EJERCICIO 7</p> <p>Los alumnos sentados en el suelo, con piernas separadas lateralmente, deben impulsarse con el tronco hacia adelante, pasando por el plano frontal, hasta quedar en posición de tendido prono, tras haber unido ambas piernas (lo que conocemos como "SAPO". Seguidamente, extender brazos tirando de hombros atrás</p>	
<p style="text-align: center;">EJERCICIO 8</p> <p>Los alumnos deben separar las piernas en el plano sagital, la pierna de delante doblada a 45 grados y la de atrás completamente estirada (posición inicial), y seguimos la siguiente serie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Aguantar 3 tiempos en esta posición. 2) Estirar ambas piernas subiendo la cadera a la vertical y extendiendo el tronco intentando tocar el pecho con la pierna delantera, aguantamos otros 3 tiempos y volvemos a la posición inicial. 3) 3 tiempos en la posición inicial. 4) 3 tiempos con cadera atrás, sentada en la pierna de atrás, colocada ésta de rodilla en el suelo, y pierna delantera estirada con el tronco totalmente pegado a la pierna. 	

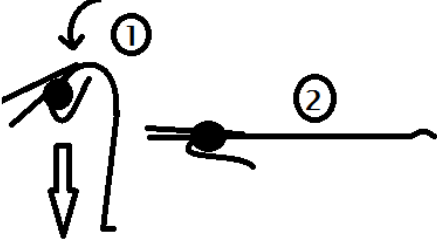

FLEXIBILIDAD GIMNASIA RITMICA DESDE CASA

ESPALDA	EJERCICIO 9	
	EJERCICIO 10	
	EJERCICIO 11	
	<p>Los alumnos deben separar completamente las piernas en el plano sagital, hasta que éstas queden completamente apoyadas sobre el suelo, y aguantamos 3 tiempos. Seguidamente, inclinamos el tronco sobre la pierna de delante, agarrándola con ambas manos, aguantando otros 3 tiempos. Y, finalmente, los alumnos, mediante una extensión de tronco, deben agarrarse la pierna de atrás con ambas manos.</p> <p><u>VARIANTE:</u> En caso que el alumnos ya habrá sin problema, podemos aumentar la dificultad subiendo la pierna delantera en una silla, o sofá, y realizando el mismo ejercicio anteriormente expuesto.</p>	
	<p>Los alumnos, en posición de espagat, colocarán la pierna de atrás en una silla o sofá, quedando bien apoyada la rodilla, y la pierna delantera apoyada en el suelo a 90 grados.</p>	
	<p>Los alumnos de pie con tronco extendido hacia delante y apoyo de las manos en el suelo, realizamos, en posición de espagat, lanzamiento con pierna estirada a la vertical. Finalmente, aguantar la posición.</p> <p><u>VARIANTE:</u> Igual pero con pierna doblada intentando tocar la cabeza.</p>	
	EJERCICIO 1	
	EJERCICIO 2	
	<p>Los alumnos tumbados en posición prono, y la palmas de las manos apoyadas en el suelo, a la altura de los hombros, estirar y flexionar el tronco atrás.</p>	
	<p>Los alumnos tendidos en posición prono sobre el suelo con el tronco erguido y apoyados sobre el antebrazo de un brazo, mediante un lanzamiento atrás, los alumnos deben intentar agarrarse la pierna con el brazo que no reposa sobre el suelo.</p>	

FLEXIBILIDAD GIMNASIA RITMICA DESDE CASA

<p>IMPORTANTE: Es conveniente que tal agarre se realice con mano contraria a la pierna que sube.</p>	
<p>EJERCICIO 3</p>	
<p>Los niños de rodilla en el suelo deben realizar una extensión de tronco hacia atrás. IMPORTANTE: Deben mantener las rodillas y los tobillos juntos, y los empeines en el suelo.</p>	
<p>EJERCICIO 4</p>	
<p>Los alumnos, tendido prono sobre el suelo, deben levantar las piernas apoyados únicamente por el pecho (Lo que conocemos como "PLANCHA"). IMPORTANTE: Los brazos deben colocarse extendidos a los lados del cuerpo, con las palmas de las manos apoyadas sobre el suelo. Seguidamente bajar piernas y mantener el tronco en completa extensión, durante 3 tiempos, sin apoyar las manos en el suelo.</p>	
<p>EJERCICIO 5</p>	
<p>Los alumnos sentados en el suelo con ambas piernas flexionadas delante del cuerpo y una mano apoyada sobre el suelo al lado de la cadera, deben intentar remontar a ponerse de pie, extendiendo las piernas y el tronco y empujándose con la mano que tienen sobre el suelo. VARIANTE: Igual que el ejercicio anterior pero remontando a ponerse de pie, extendiendo una pierna y elevando verticalmente hacia adelante la contraria.</p>	
<p>EJERCICIO 6</p>	
<p>Los alumnos tendidos en posición supina sobre el suelo, con las palmas de las manos colocadas en el suelo a cada lado de la cabeza y con ambas piernas flexionadas apoyando los pies sobre el suelo, levantar la cadera hasta quedar en un puente.</p>	
<p>EJERCICIO 7</p>	
<p>Los alumnos tendidos en posición supina sobre el suelo, con los brazos extendidos al lado de la cabeza, deben flexionar ambas piernas apoyando los pies sobre el suelo para, con un empujón de la espalda y una elevación de la cadera, ponerse en pie.</p>	

FLEXIBILIDAD GIMNASIA RITMICA DESDE CASA

EJERCICIO 8	
EJERCICIO 9	

Excmo. Ayuntamiento
de
DOS HERMANAS
Delegación de Deportes



*Dos Hermanas
Juega Limpio!*

ARANTXA MONTERO TAMEZ

Continuará...

ÁNIMO!!!