

Objetivos deportivos y educativos temporada 2012-2013

Gimnasia Artística – Grupo de Iniciación

Objetivos:

- Trabajar la flexibilidad de piernas y hombros y el arqueo
- Desarrollar capacidades básicas como el equilibrio y la orientación en el espacio
- Desarrollar la fuerza, la resistencia y la rapidez a través de ejercicios naturales
- Aprender ejercicios básicos de gimnasia como son:
 - la parada de homoplatos,
 - la voltereta lateral
 - el pino
 - la voltereta al frente y atrás
 - medios giros tanto en barra como en suelo
- Conocer los diferentes saltos gimnásticos de barra y suelo y combinarlos
- Aprender los vuelos en paralelas y el enrosque
- Realizar ejercicios básicos en barra pequeña
- Trabajar el compañerismo
- Fomentar el trabajo en equipo