CALENTAMIENTO ESPECÍFICO GIMNASIA RÍTMICA

Trabajo de flexibilidad por parte de las gimnastas de forma aislada:

1. Tirones de hombros en posición de pie y piernas abiertas (20 repeticiones): arriba y abajo, cruzo-cruzo-tirón, tocando el suelo brazo derecho-izquierdo-alternando, tirón dentro de las piernas y a la horizontal.

2. Círculo círculo tirón-círculo círculo flexión (10 repeticiones), en posición de pie y piernas abiertas.

3. Trabajo de pies, sentadas con las piernas estiradas (10 repeticiones): flex-estiro, alterno, círculos en los dos sentidos, mantengo posiciones flex-estiro durante 10 segundos.

4. Trabajo de pies y abdominales, en la posición anterior (10 repeticiones): fex-estiro de pies + llevo cuerpo delante alargando + me tumbo y subo a sentarme. Repetiremos el mismo ejercicio con las piernas un poquito separadas. También trabajamos la posición de mariposa + brazos al frente, mantenemos 10 segundos.

5. Piernas abiertas y hacemos una flexión lateral hacia la derecha-izquierda y al frente (10 repeticiones). Mantengo las posiciones 10 segundos.

6. Lanzamientos al frente y laterales en posición tumbadas boca arriba con las piernas y pies estirados.

7. Pasadas con ayuda de campana o directamente (10 repeticiones).

8. Flexión de tronco tumbadas boca abajo, solo cuerpo y cabeza atrás, igual con pierna derecha, con izquierda y con las dos a la vez. Mantenemos las posiciones 10 segundos cada una. Estiramos en posición de bolita 10 segundos.

9. Flexiones de tronco desde posición de rodillas con manos a la cintura. 4 tiempos en flexión y cuatro tiempos en bolita (5 repeticiones).

10. Puentes desde abajo 5 repeticiones aguantando 3 misisipis. Estiramiento 20 segundo en posición de campana.