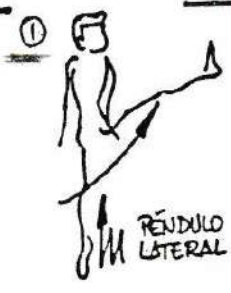
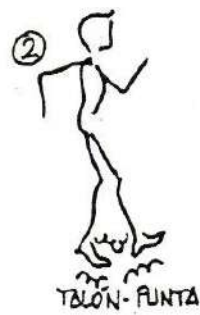


cl



1 PÉNDULO LATERAL



2 TALÓN-FUNTA



3 PÉNDULO 1/2 PIERNA FLEX.



4 CABALLO ANDALUZ ATAQUE VALLA



5 PASO-ATAQUE VALLAS COMPLETO



6 TRACCIONES



7 SKIPPING



8 SKIPPING 1 PIERNA



9 SKIPPING TALÓN-GLÚTEO



10 ELEV. ROD. AL PECHO



11 ATAQUE VALLA



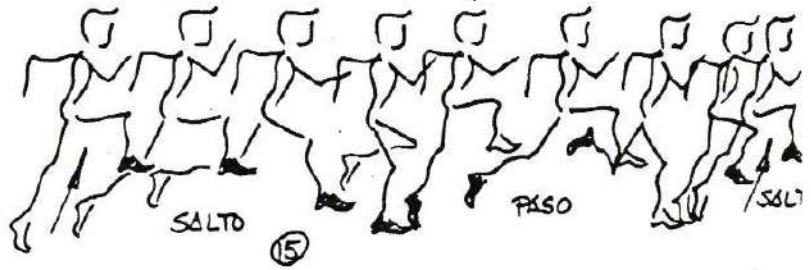
12 ATAQUE LATERAL



13 CARPAS PIERNAS JUNTAS



14 CARPAS PIERNAS ABIERTAS



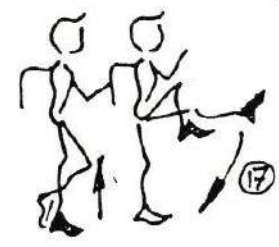
15 SALTO

PASO

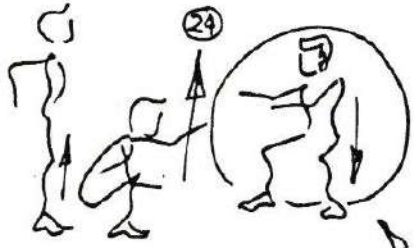
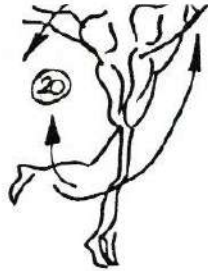
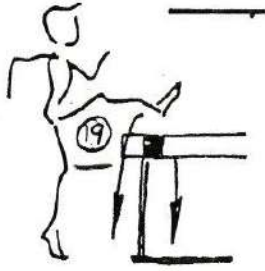
SALTO



16 BICICLETA - TRACCIÓN



17



VUELTA - PASO VALLAS



PASO VALLAS - GIRO



VELS - PASO VALLAS



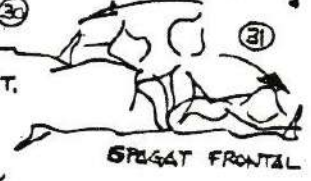
PARADOS - PASO VALLAS



SAPRO



SPAGAT LAT.



SPAGAT FRONTAL



TIJERA



ELEV. PIERNA EXT.



34



35



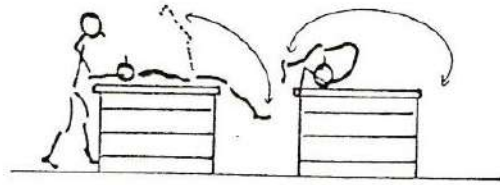
CIRCULAR 1 PIERNA



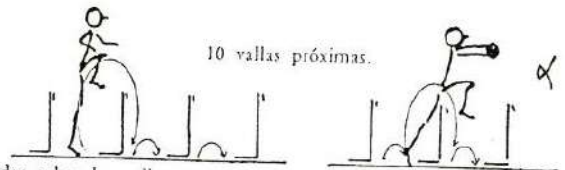
37



38

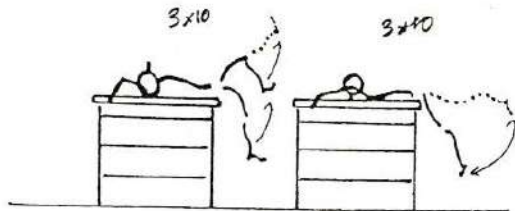


Elevación de las piernas (bajada lenta) sin y con carga en los tobillos.



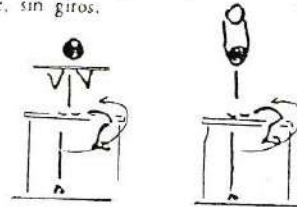
Andar sobre las vallas con dos apoyos intermedios. Apoyos y rodillas al frente, sin giros.

Transportar un balón de 1 a 3 Kg. en evitación de rotaciones del tronco.



«Ataque» lento de vallas sin y con tobilleras.

Retroversión de las piernas alternativa o simultáneamente.

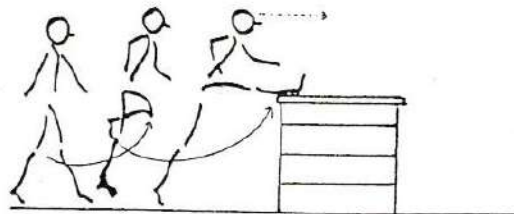


Barra de 10 a 20 Kg. en los hombros.

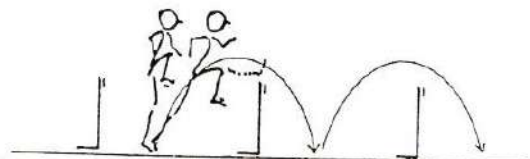


Se pueden añadir tobilleras de 0,5 a 1 Kg.

Los brazos altos y las manos unidas evitan las inclinaciones anteroposteriores del tronco.



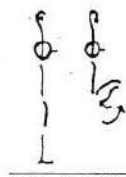
Con la cadera alta y los pies orientados al frente, simular el ataque a una valla sin peso, y también con una barra de 20-30-40 Kg. sobre los hombros.



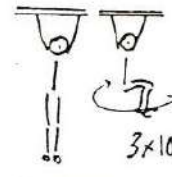
Vallas separadas a 1,20 m.; andar muy rápido sobre las vallas con 1 apoyo intermedio. El entrenador observa desde atrás.



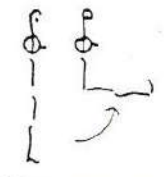
Elevación alternativa o simultánea de las piernas.



Elev. Rodillas.



Elev. lat. Rodillas.

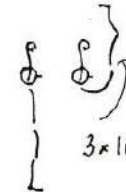


Elev. Piernas.

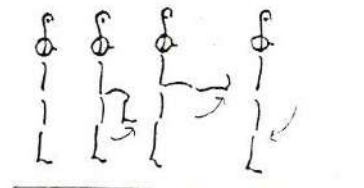


Desplazamiento lateral de 2 ó 1 pierna.

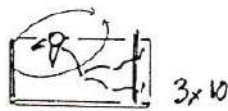
Círculos de las piernas.



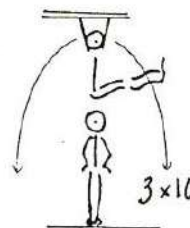
Elev. Piernas.



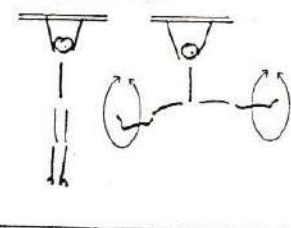
Elev. Rodilla y Ext. Pierna (tobilleras) de 500 gr. a 1 Kg.).



Círculos del tronco.



Elev. lat. Piernas. Sobre un compañero.



Círculos de Piernas.

EJERCICIOS ESPECIALES DE APLICACION

PARA PERIODO ESPECIAL I y II

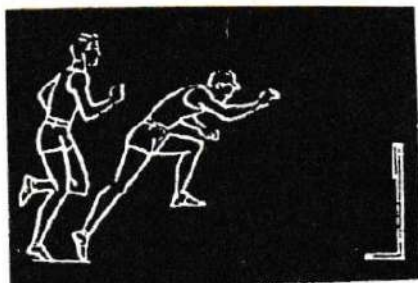
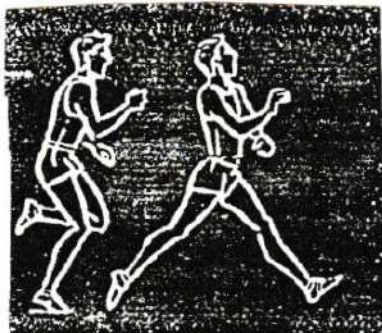
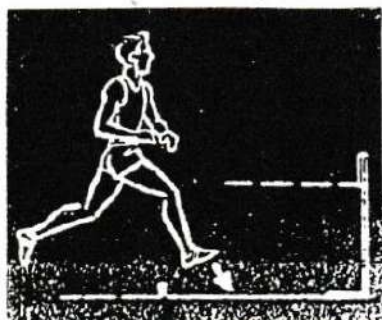
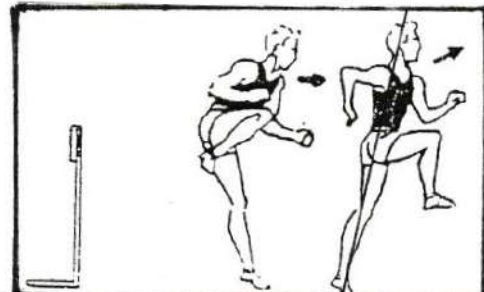
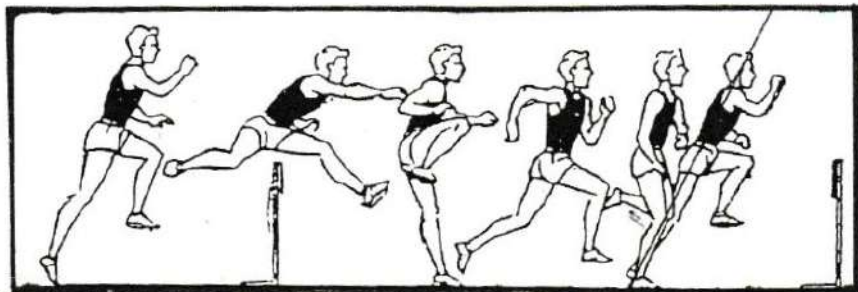


“ From a Great Past to an Even Brighter Future:
Women’s Athletics on the Eve of the New Millennium ”

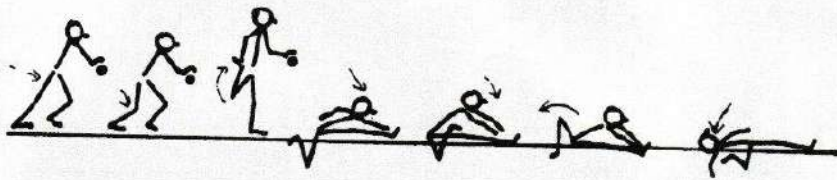
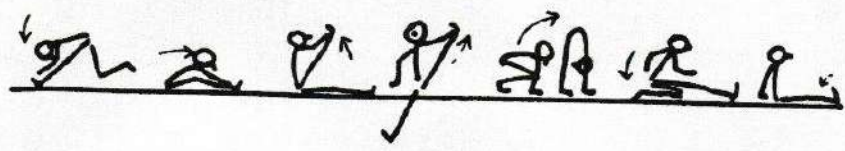


INTERNATIONAL ATHLETIC FOUNDATION SEMINAR

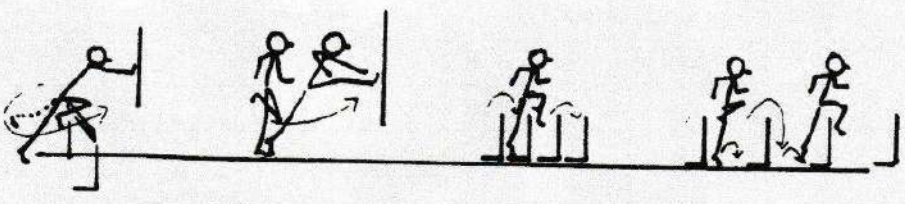
31 October- 1 November 1998 , Granada, Spain



D) Localizados en las extremidades inferiores.

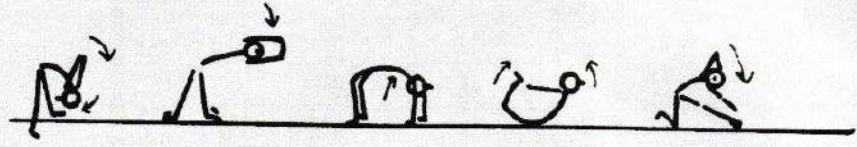


E) Ejercicios especiales o de imitación.

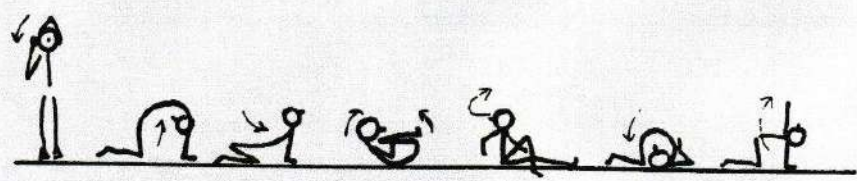


EJEMPLOS DE EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA FLEXIBILIDAD O LA ELASTICIDAD

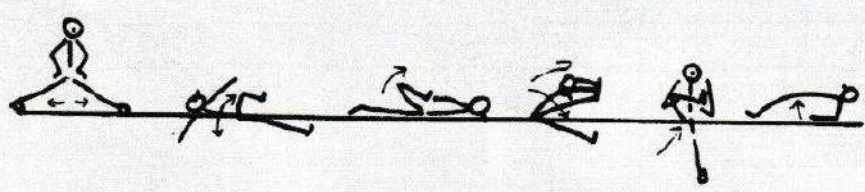
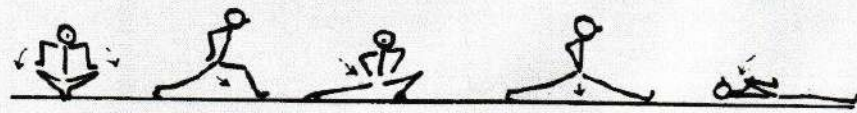
A) De carácter general.

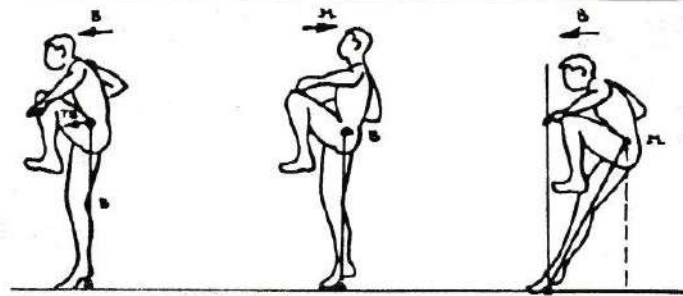
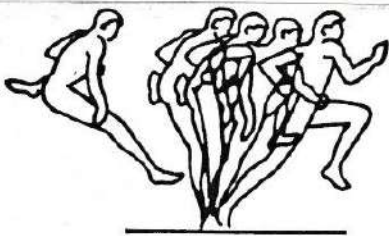
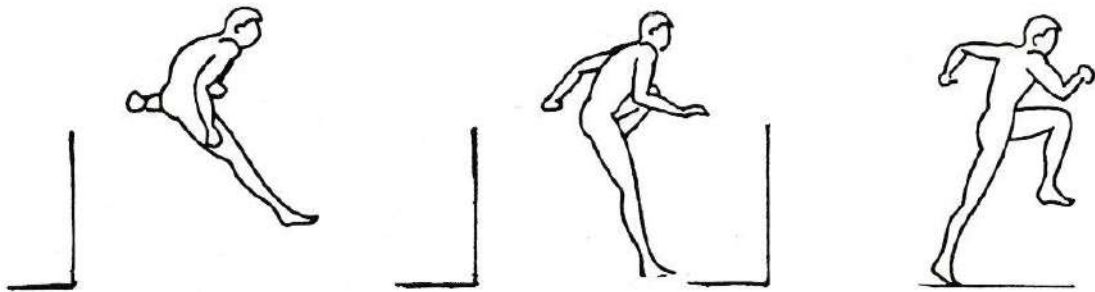
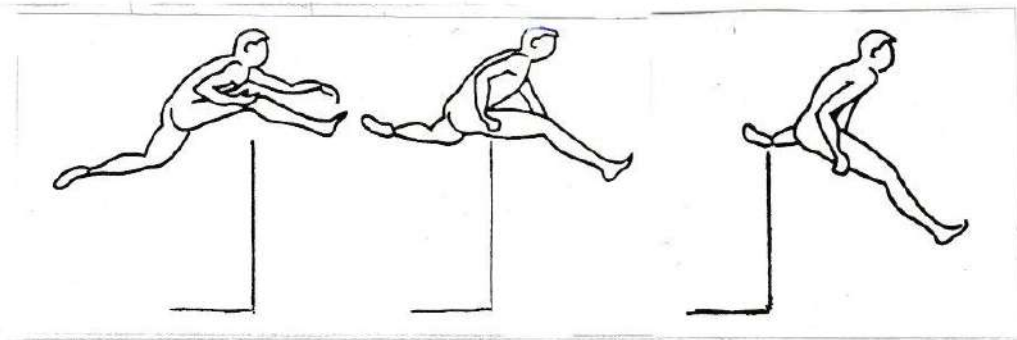
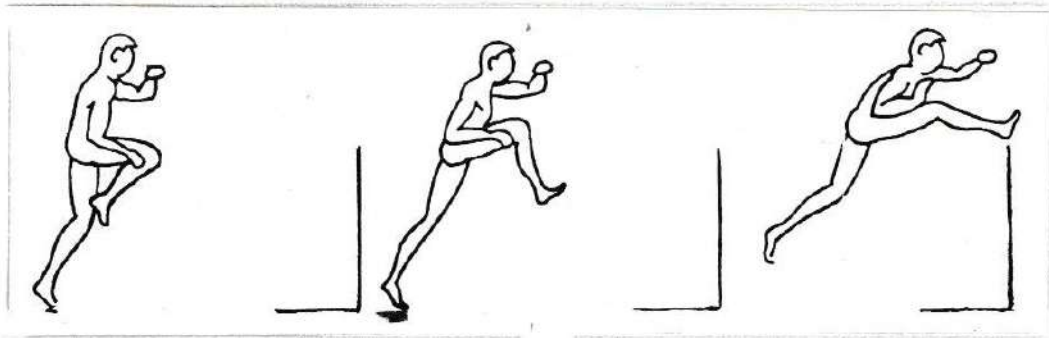


B) Localizados en el tronco.



C) Localizados en la cadera.





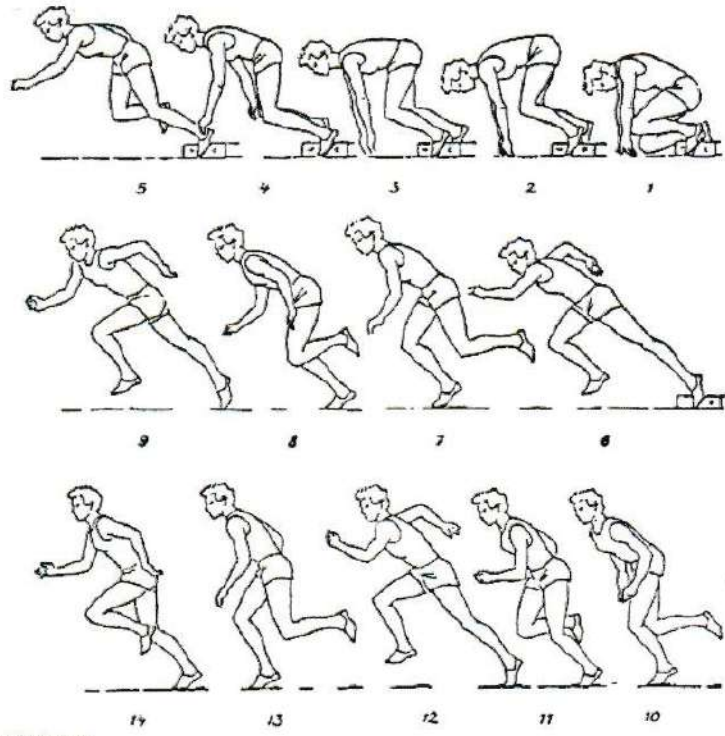
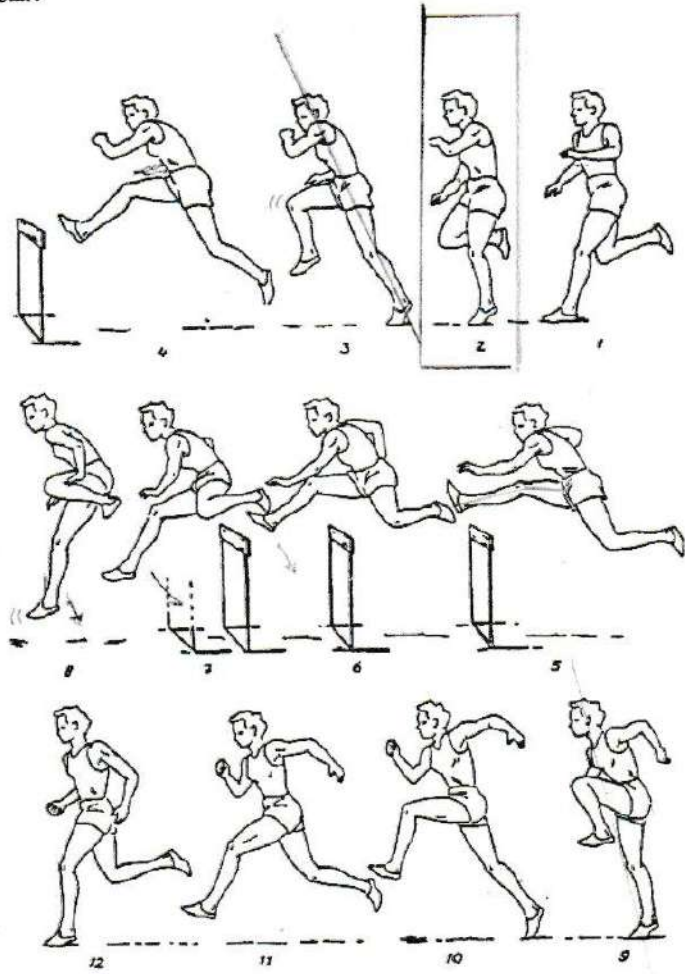
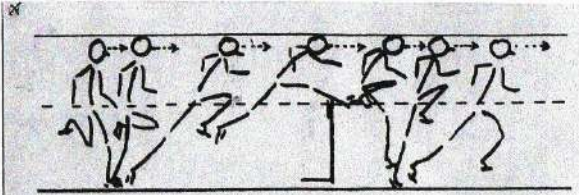
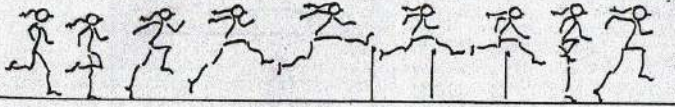


Abb. 1: Tiefstart



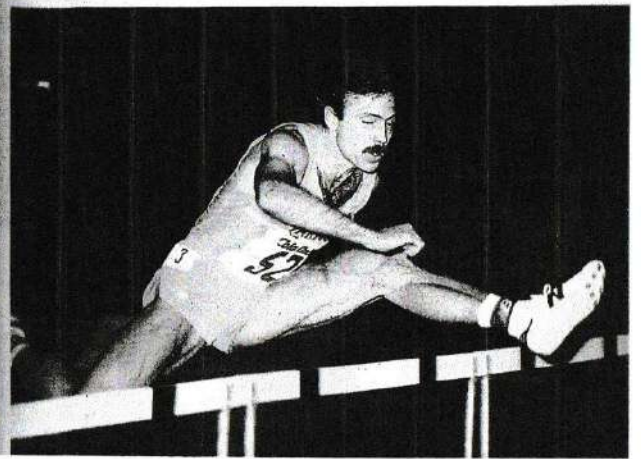
SECUENCIA DE UN PASO DE VALLA



La mirada se dirige al frente. El tronco se inclina para compensar la elevación del C.d.C. sobre la valla.



El estiramiento de la musculatura extensora, tras una profunda flexión de la pierna sobre el muslo, favorece la ulterior extensión. De igual modo, el estiramiento de los músculos posteriores del muslo acelera la bajada.



ESERCIZI PER LA MUSCOLATURA DELLA REGIONE PELVICA

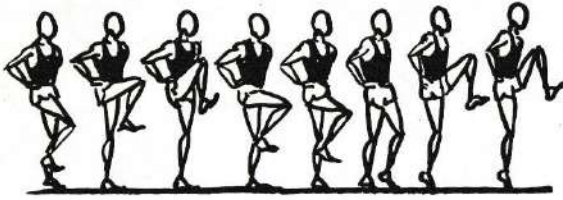


Fig. 44 - Andatura con flessioni in avanti.

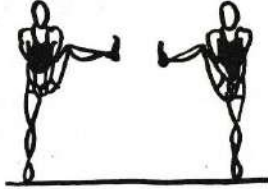


Fig. 45 - Andatura con flessioni in fuori.

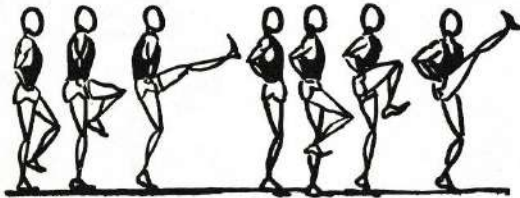


Fig. 46 - Andatura con flessioni e spinte in avanti.

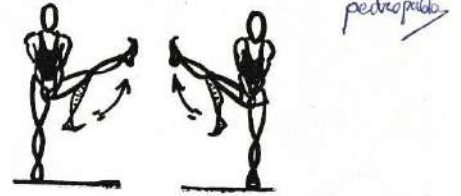


Fig. 47 - Andatura con flessioni e spinte in fuori.

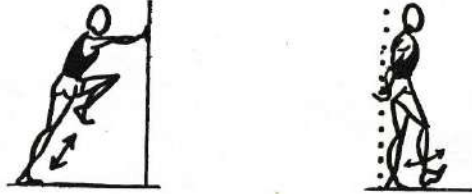


Fig. 48 - In appoggio: flessioni successive con corpo leggermente inclinato in avanti.

Fig. 49 - Dorso alla spalliera: movimenti successivi di « va e vieni » in avanti.

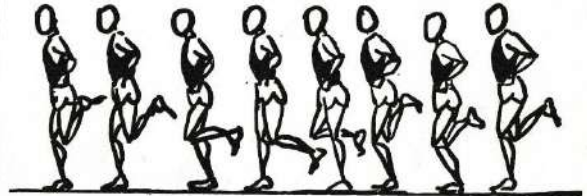


Fig. 50 - Corsa calciata dietro, ginocchia basse (mobilizzazione ischio-crurali).

1.0 Distanze ed altezze consigliate

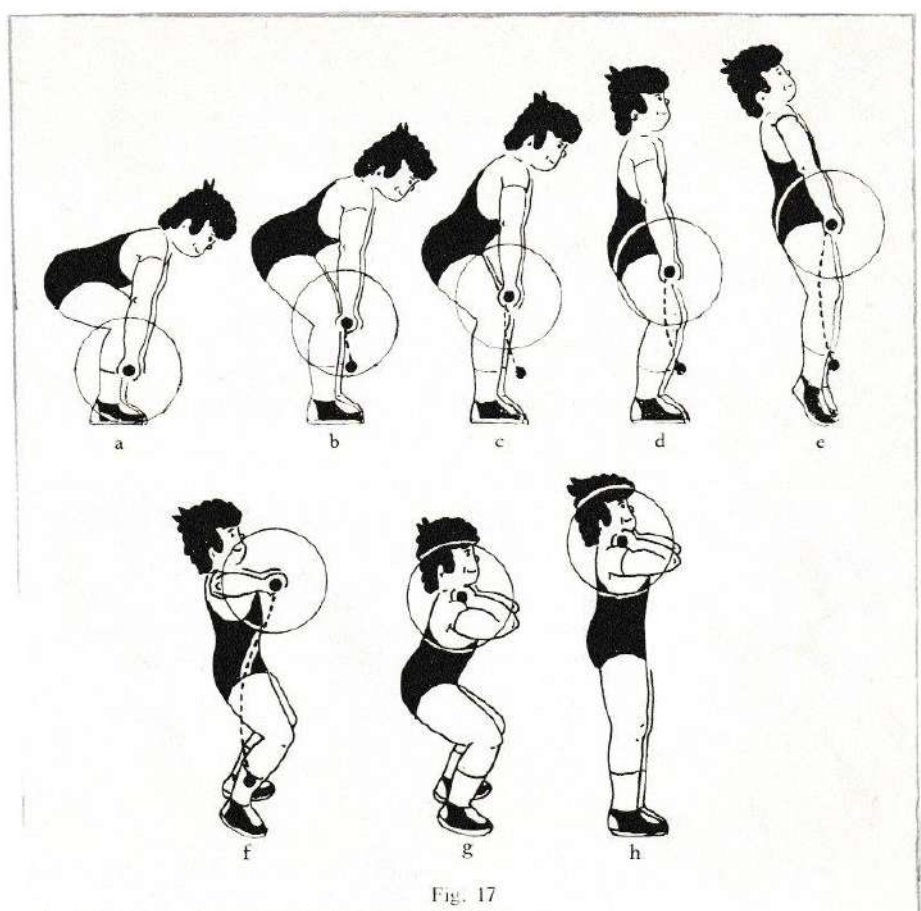
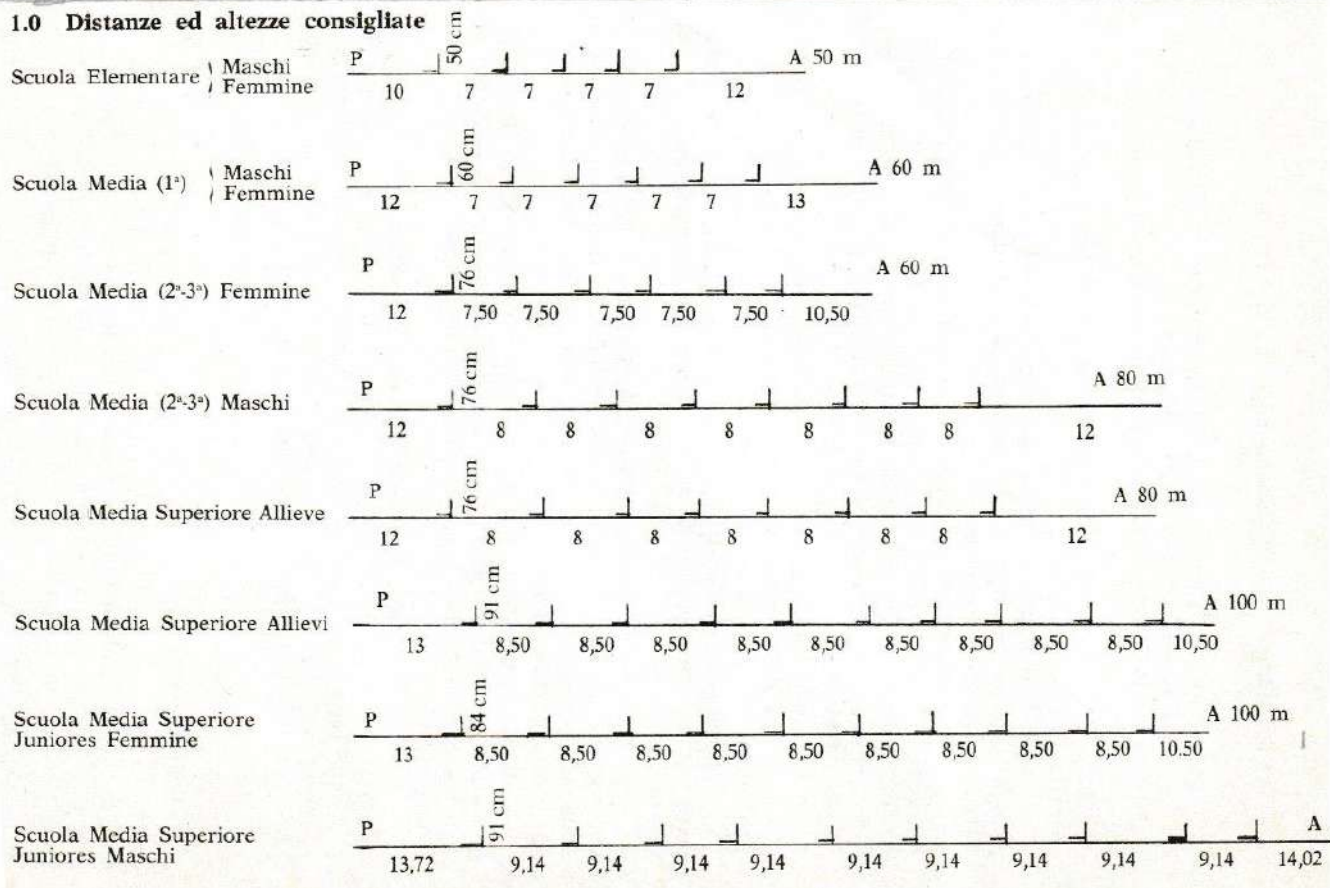
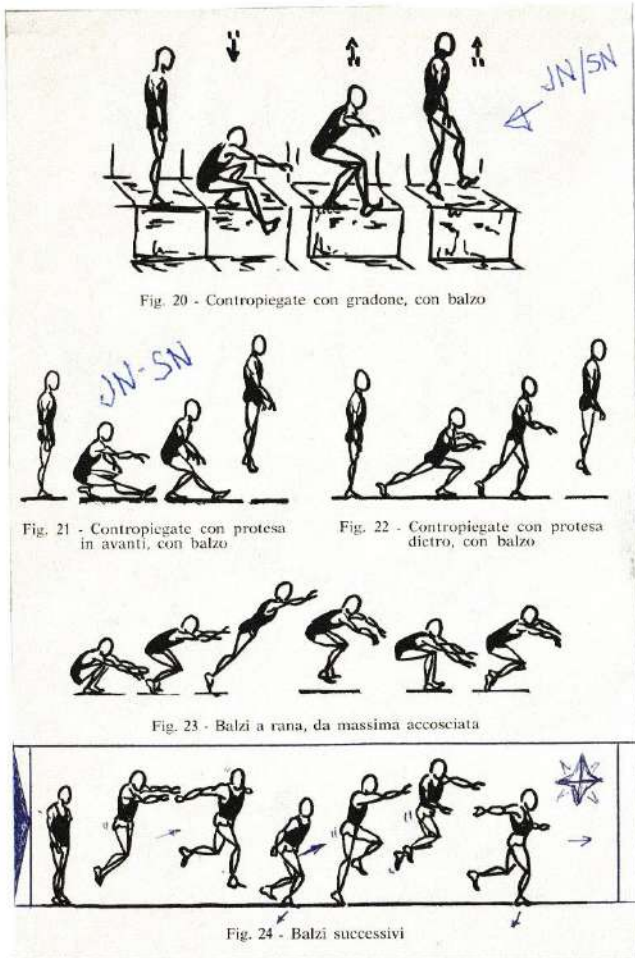
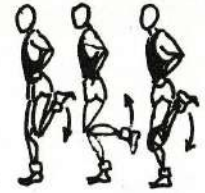


Fig. 17



4) Corsa calciata dietro con cavigliere di 1 kg. circa (Fig. 60).

Fig. 60



5) Dal decubito prono, slanciare in successione continua un arto inferiore verso l'alto, con 2 cavigliere per arto (Fig. 61).

Fig. 61



6) Flessioni rapide successive della coscia sul bacino con 2 cavigliere (2-3 kg. in tutto).

7) Slanci rapidi successivi della coscia con 2 cavigliere (2-3 kg. in tutto).

8) In appoggio, con cavigliere, corsa sul posto come in Fig. 62.



Fig. 62

ALINEADO

9) Corsa a ginocchia alte, sul posto ed in leggero avanzamento, con cavigliere (Fig. 63).

Fig. 63



10) Corsa « circolare » con cavigliere.

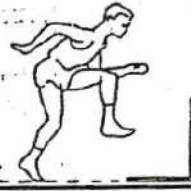
pedropablo






PLANILLA DE OBSERVACION: 110 m VALLAS

Nombre: _____

Fecha: _____

FASE DE ATAQUE

1		Apoyo talón pié de impulso	ERROR	<u>DESVIACIÓN</u> Cms-Grados
			0	
2		Falta extensión pié de impulso	ERROR	<u>DESVIACIÓN</u> Cms-Grados
			0	
3		Falta extensión pierna de impulso	ERROR	<u>DESVIACIÓN</u> Cms-Grados
			0	
4		Rodilla pierna ataque, poca flexión	ERROR	<u>DESVIACIÓN</u> Cms-Grados
			0	
5		Falta flexión dorsal del pie de ataque	ERROR	<u>DESVIACIÓN</u> Cms-Grados
			0	
6		Poca flexión de brazos	ERROR	<u>DESVIACIÓN</u> Cms-Grados
			0	
7		Ataque dema- siado lejos de la valla	ERROR	<u>DESVIACIÓN</u> Cms-Grados
			0	

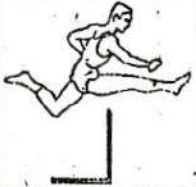






8		Ataque dema- siado cerca de la valla	ERROR	<u>DESVIACIÓN</u> Cms-Grados
			0	
9		Pierna de ata- que hacia afuera	ERROR	<u>DESVIACIÓN</u> Cms-Grados
			0	
10		Pierna de ata- que hacia adentro	ERROR	<u>DESVIACIÓN</u> Cms-Grados
			0	
11		Giro pié ataque hacia afuera	ERROR	<u>DESVIACIÓN</u> Cms-Grados
			0	
12		Giro pié ataque hacia adentro	ERROR	<u>DESVIACIÓN</u> Cms-Grados
			0	
13		Brazos separa- dos del cuerpo	ERROR	<u>DESVIACIÓN</u> Cms-Grados
			0	





PLANILLA DE OBSERVACIÓN: 110 m VALLAS

Nombre: _____

Fecha: _____

FASE DE VUELO

	Extensión excesiva de la pierna de ataque	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
			0 -----
	Poca inclinación del tronco adelante	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
			0 -----
	Flexión plantar del pie adelantado	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
			0 -----
	Recogida anticipada de la pierna atrasada	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
			0 -----
	Pierna atrasada demasiado abierta	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
			0 -----
	Pierna atrasada demasiado cerrada	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
			0 -----
	Pié atrasado demasiado bajo	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
			0 -----

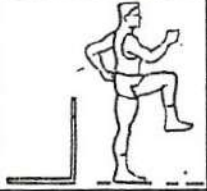
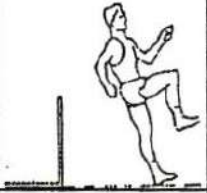
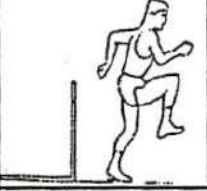
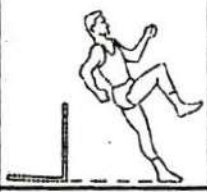
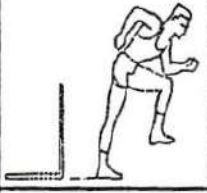
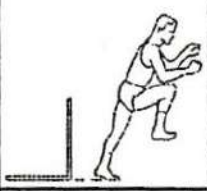
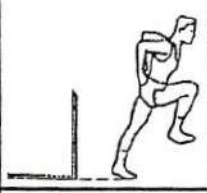
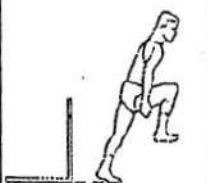
8		Pié atrasado demasiado alto	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----
9		Inclinación lateral del tronco	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----
10		Brazos separados del cuerpo	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----
11		Acción cruzada de brazos	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----

PLANILLA DE OBSERVACIÓN: 110 m VALLAS

Nombre: _____

Fecha: _____

FASE DE RECEPCIÓN

1		Apoyo de planta en la recepción	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----
2		Apoyo de talón en la recepción	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----
3		Pierna apoyo flexionada	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----
4		Tronco atrasado en la recepción	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----
5		Tronco adelantado en la recepción	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----
6		Mala coordinación de brazos (adelantados)	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----
7		Mala coordinación de brazos (atrasados)	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----
8		Falta flexión de brazos	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----

9		Mirada al suelo en la recepción	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----
10		Falta flexión de rodilla de la pierna libre	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----
11		Falta flexión dorsal del pié de la pierna libre	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----
12		Mirada alta en la recepción	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----
13		Inclinación lateral del tronco	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----
14		Rodilla atrasada demasiado baja	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----
15		Rodilla atrasada no vuelve al eje sagital	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----
16		Brazos separados del cuerpo	ERROR	DESVIACIÓN Cms-Grados
				0 -----

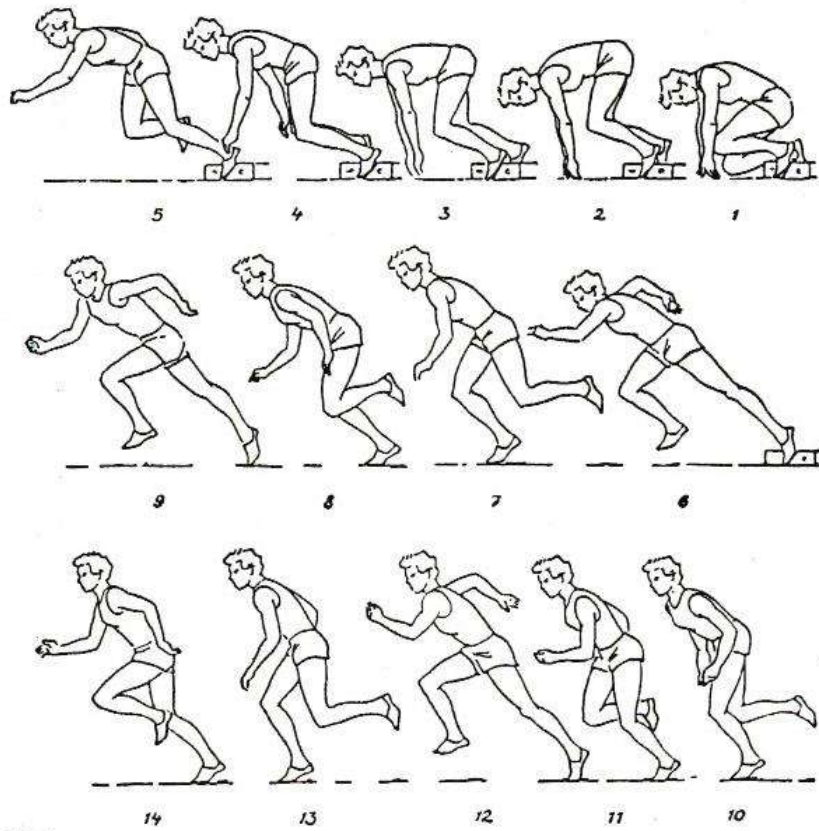


Abb. 1: Tiefstart

