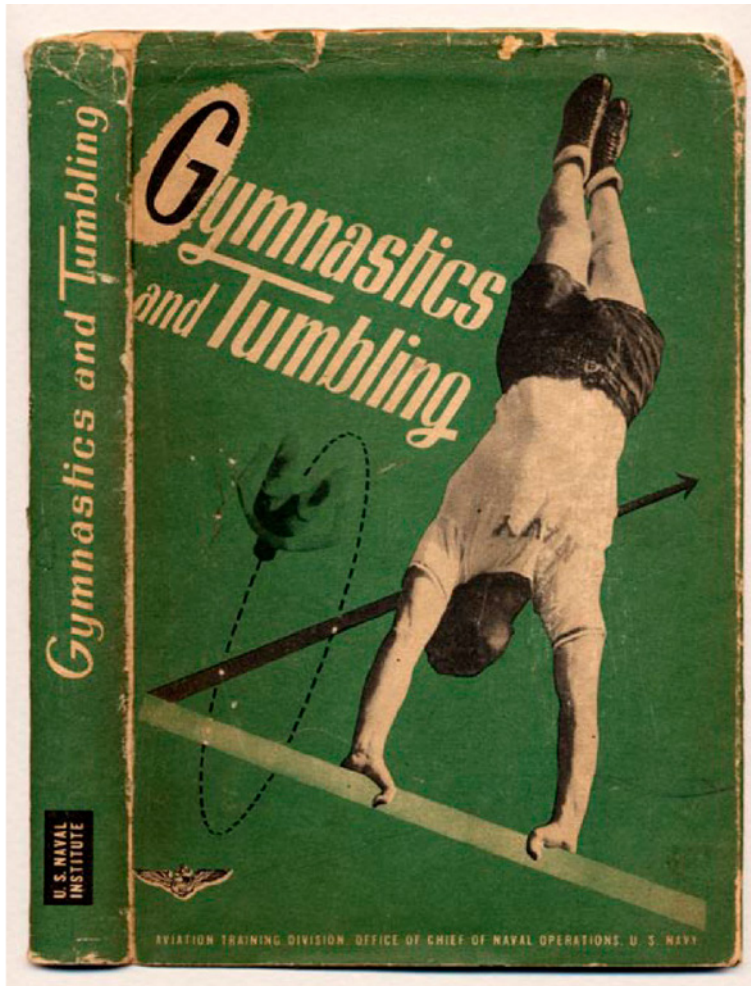


the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Gimnasia y Acrobacias

Greg Glassman



Gimnasia y Acrobacias

Emitido por la División de Entrenamiento de Aviación, Oficina del Jefe de Operaciones Navales, Marina de los EE.UU. Copyright 944 por el Instituto Naval de los Estados Unidos

Este mes revisamos un libro pequeño pero denso titulado Gimnasia y Acrobacias, actualmente descatalogado. Publicado por primera vez por la Marina de EE.UU. en 1944, este libro es hoy una referencia poco conocida en riesgo de desaparecer. Creemos que es un recurso indispensable para los practicantes de CrossFit y queremos mantenerlo vigente.

Poco después de la entrada de los Estados Unidos en la Segunda Guerra Mundial, la Marina de EE.UU. implementó un programa de entrenamiento físico para futuros pilotos basado en la práctica de varios deportes: "Se comisionaron entrenadores exitosos para que la Marina tuviera la mejor instrucción disponible." Los éxitos, métodos y perfeccionamientos de estos entrenadores convertidos en oficiales culminaron en la emisión de los Manuales de Entrenamiento Físico de Aviación Naval por la Marina de EE.UU. en 1944.

Los manuales fueron preparados por y para los oficiales recién comisionados a partir de sus experiencias enseñando a miles de cadetes de aviación. Sus títulos incluyen: Combate Cuerpo a Cuerpo; Boxeo; Lucha; Fútbol Americano; Gimnasia y Acrobacias; Fútbol; Baloncesto; Natación; Ejercicio Masivo, Juegos, Pruebas; El Programa Deportivo; Ingeniería Laboral; y Pista Militar.

Aunque nuestro enfoque este mes es en el manual de Gimnasia y Acrobacias en particular, gran parte de su valor puede residir en el hecho de que el entrenamiento físico del Aviador Naval de EE.UU.

de 9

el programa de entrenamiento en su totalidad fue inspirado por la guerra; modelado a partir de la práctica deportiva exitosa, no la ciencia; diseñado e implementado por entrenadores, no profesores; considera el deporte en el sentido de entrenamiento militar de desarrollo físico y mental y no solo por el deporte o recreación; y, finalmente, fue enseñado con éxito a jóvenes de capacidad física ordinaria.

La contribución única y esencial de la gimnasia al estado físico, y por extensión al combate, está brillantemente articulada en Gimnasia y Acrobacias (G&A). Al final del capítulo titulado “Breve Historia de la Gimnasia,” encontramos la poderosa afirmación de que “la gimnasia y las acrobacias contribuyen en gran medida a las demandas de una democracia en guerra.”

El autor británico D.W. Brogan dijo sobre la entrada de Estados Unidos en la Segunda Guerra Mundial: “Para los estadounidenses, la guerra es casi siempre una molestia, y la habilidad militar es un lujo como el Mah-jongg. Pero cuando el problema les afecta directamente, la guerra se convierte, por el tiempo necesario, en algo tan importante como los negocios o el deporte. Y es más difícil decidir qué es más ominoso para el Eje: una decisión estadounidense de que esto es deporte, o que es negocio.” Que nos hayamos inclinado por el deporte y no la ciencia para formar defensores fue un movimiento sabio en un momento crítico. También es muy de CrossFit dejar que la práctica exitosa supere los enfoques más académicos.

El vínculo entre los valores y beneficios físicos desarrollados a través del entrenamiento deportivo y las exigencias de la guerra se demuestra claramente en G&A. El beneficio doble de desarrollar mente y cuerpo a través del estado físico y el deporte también está bien señalado:

- “Es nuestro deber entrenar a los cadetes para ser superiores a ese enemigo, mental y físicamente. Los deportes rigurosos, duros y competitivos ofrecen un excelente medio para cumplir esta misión. Los registros han demostrado que la mejora mental de los cadetes va de la mano con una mejor condición física” (v).
- “Basedow... consideraba las actividades físicas como un medio para una educación completa que abarca tanto el cuerpo como la mente” (4).
- “Pestalozzi... creía que el ejercicio metódico entrenaba al alumno intelectual, moral y estéticamente” (5).
- “Jahn, el padre de la gimnasia alemana... quería crear “amantes de la libertad, sociales y con pensamiento independiente... fortaleciendo los grupos musculares degenerados

Programa de Deportes Acrobacias y Récord de Rendimiento

Para descripciones y diagramas completos, consulte las páginas: 322-334 del libro.

En el Suelo

1. Equilibrio en los dedos de los pies – récord: 49 seg.
2. Equilibrio antebrazo – récord: 1 min. 47 seg.
3. Equilibrio de manos – récord: 1 min. 50 seg.
4. Caminata con manos (suelo) – récord: 186 pies.
5. Caminata con manos (paralelas bajas) - récord: 6 viajes
6. Flexión hacia atrás de rodillas – récord: 64
7. Elevación de piernas y abdominales – récord: 500/500
8. Soporte lateral izquierdo – récord: 130
9. Soporte lateral derecho – récord: 130
10. Flexión con extensión – récord: 4 min. 15 seg., número de veces – 25
11. a. Flexión con extensión de un brazo – récord: 2 mins.
12. Flexiones de brazos – récord: 325
13. Flexiones en los dedos – récord: 84
14. Flexiones golpeando el pecho – récord: 75
15. Flexión con balón medicinal de 9 lb – récord: 305
16. Flexiones con un brazo – récord: 84
17. Medio apalancamiento – récord: 80 seg.
18. Abdominales (sin anclar los pies) – récord: 2326
19. a. Abdominales – espalda arqueada – récord: 75
20. Saltar hacia adelante y atrás sobre la pierna – récord: 21
21. Sentadilla (pierna derecha adelante) – récord: 47
22. Sentadilla (pierna izquierda adelante) – récord: 41
23. a. Saltar sobre un palo – récord: 30
24. Puente de luchador – récord: 33
25. Prueba de agilidad de salto de ocho pies – récord: 2.5 seg.

Gimnasia y Acrobacias (continuación...)

el cuerpo, liberando así al hombre de las cadenas de un entorno que lo debilitaba, permitiendo que sus músculos y, por ende, su vigor mental, se deterioraran” (5).

- “Es interesante notar a lo largo de la historia, que el ascenso y caída de las naciones parece coincidir con el ascenso y caída de la resistencia física de sus pueblos” (7).
- “El profesionalismo atlético para unos pocos y la falta de participación ardua entre la mayoría provocaron un declive en la resistencia física nacional y un consiguiente declive en el poder de Grecia” (7).

Inspirados por las exigencias de un mundo en guerra, estos autores conscientes de la historia denuncian el nivel de instrucción en gimnasia de entonces (1944) en los EE. UU. y culpan la disminución del uso de aparatos de gimnasia en las escuelas públicas y colegios estadounidenses a la tendencia hacia “actividades recreativas leves para la mayoría mientras se fomentaba la competencia intensa para una pequeña minoría.” Irónicamente, esta queja surgió en un momento en que había 100,000 miembros americanos en una sola organización de gimnasia; hoy en día puede haber menos de 1,000 gimnastas masculinos americanos mayores de diez años.

La Marina utilizó la gimnasia por los efectos de entrenamiento de la disciplina, no para hacer gimnastas competitivos. Esto, en palabras del Capitán F.T. Ward, Director de Entrenamiento de Aviación en 1943, “es la razón por la que los libros son diferentes a otras publicaciones deportivas.” Esta distinción impulsa el enfoque práctico del programa y explica por qué los autores de G&T pueden haber declarado el valor de la gimnasia para el desarrollo físico y la preparación física general mejor que la mayoría de los autores modernos.

En la introducción a G&T los autores explican que “La Gimnasia y las Acrobacias están incluidas en el Programa de Entrenamiento Físico de Aviación Naval debido a la fuerza y habilidades que se desarrollan a través de la participación en este deporte. Estas incluyen mejora de la fuerza del tren superior, y entrenamiento en decisiones y acciones rápidas y correctas. Dado que no hay otra actividad que desarrolle completamente la fuerza del tren superior, agilidad y equilibrio, este deporte ocupa un lugar destacado en el Programa de Entrenamiento de Aviación Naval.”

El breve y poderoso capítulo titulado “Valores de la Gimnasia y las Acrobacias” proporciona una lista de beneficios adicionales derivados del entrenamiento en gimnasia:

Programa de Deportes Acrobacias y Récord de Rendimiento

cont.

23. Palanca de codo en cubierta – récord: 3 min. 46 seg.
24. Caminata en equilibrio sobre el antebrazo a distancia – récord: 43 pies 9 pulg.
25. Caminata sobre manos cincuenta pies por tiempo – récord: 8.3 seg.
26. Caminata sobre manos con balón medicinal de 9 lb – récord: 132 pies
27. Equilibrio de cabeza a equilibrio de manos – récord: 8
28. Equilibrio de cabeza, elevación de piernas rectas – récord: 45
29. Flexiones en posición de cangrejo – récord: 91
30. Equilibrio en cuclillas tocando las rodillas – récord: 45
31. Saltos en cuclillas – récord: 156
32. Giro de luchador en balón medicinal – récord: 33
33. Giro de muñeca – récord: 9 1/2
34. Rollo de clavado – récord: 14 pies 4 pulg.
35. Número de abdominales en 5 min.; pies sin anclar – récord: 132
36. Número de abdominales en 5 min.; pies anclados – récord: 157
37. Posición “V” – récord: 20 min. 25 seg.
38. Equilibrio de antebrazo a equilibrio de manos – récord: 2
39. V-Roll – récord: 32
40. Burpees – récord: 40 en 30 seg.

En Barra Alta

- a. Palanca trasera – récord: 53 seg.
- b. Palanca delantera – récord: 19.5 seg.
- c. Molinos de vientre – récord: 26
- d. Dominadas:
- e. Agarre ordinario, sin impulso – récord: 46
- f. Agarre inverso, sin impulso – récord: 46

Gimnasia y Acrobacias (continuación...)

1. La gimnasia contribuye al desarrollo de la fuerza en la parte superior del cuerpo. Más del cincuenta por ciento de los cadetes admitidos en las escuelas de pre-vuelo han demostrado tener deficiencias en esta área, especialmente en los músculos del cinturón escapular, los tríceps, el abdomen y la espalda. 4 de 9
2. La gimnasia ofrece oportunidades para desarrollar la potencia. Escalar cuerdas, lanzar la pelota medicinal a distancia y realizar rutinas gimnásticas requieren un esfuerzo máximo y, por lo tanto, desarrollan la potencia.
3. La gimnasia fomenta la coordinación muscular o el control neuromuscular. Las actividades fundamentales de correr, escalar y saltar se combinan de manera única en las rutinas gimnásticas. Los giros, torsiones, flexiones, movimientos circulares y oscilantes se suceden rápidamente durante las rutinas en posición vertical, en suspensión, en soporte y en otras posiciones. Quizás ninguna otra actividad atlética, aparte de la gimnasia y las acrobacias, ofrece la oportunidad de desarrollar una coordinación muscular y control neuromuscular al máximo, y quizás ninguna actividad bélica exige tanto esta coordinación como la aviación.
4. La gimnasia contribuye al desarrollo de la flexibilidad, elasticidad y agilidad, permitiendo un control total del movimiento corporal.
5. La gimnasia desarrolla un sentido de reubicación. Una serie de volteretas rápidas en las colchonetas, círculos de cadera en la barra horizontal o ejercicios en el aerowheel o trampolín deja al cadete mareado al principio. Sin embargo, dos semanas de práctica le permiten adaptarse rápidamente. Tanto el equilibrio como el aplomo son resultados de este sentido de reubicación, que ayuda al aviador a ser consciente de que está al revés cuando vuela boca abajo.
6. La gimnasia desarrolla la agilidad, con movimientos rápidos, fáciles y hábiles. Saltar en diversas posiciones enseña los principios fundamentales del control corporal. El aviador naval o paracaidista puede enfrentar obstáculos imprevistos durante las operaciones de aterrizaje; por lo tanto, debe ser hábil en saltar y superar estos desafíos. Debe haber aprendido a saltar de lado, en posición de cuclillas, en tijera, de cabeza o en zambullida, fácilmente y con el mínimo esfuerzo. La gimnasia, entonces, complementa el entrenamiento en el recorrido de obstáculos.

Programa de Deportes Acrobacias y Récord de Rendimiento

cont.

- c. Agarre inverso, con peso de 50 libras – récord: 11
 - d. Agarre inverso, con pelota medicinal de 9 libras – récord: 21
 - e. Agarre normal, agarre ancho y toque trasero del cuello – récord: 20
 - f. Agarre de antebrazo – récord: 21
 - g. Agarre de bíceps – récord: 6
 - h. Agarre normal; levanta las piernas a medio palanca – récord: 21
 - i. Un dedo – récord: 14
 - j. Un brazo – récord: 2
 - k. Fondos de barbilla – récord: 15
5. Dominada con ambas manos liderando – récord: 12
 6. Salto de valla – récord: 6 pies 3 pulgadas
 7. Colgado del mono – récord: 20
 8. Skin the cat – récord: 25
 9. Kips de caída – récord: 25
 10. Círculos libres de cadera – récord: 19
 11. Círculos de cadera hacia adelante – récord: 42
 12. Giros gigantes – récord: 20

En el Caballo Lateral

1. Círculos gigantes de cadera – récord: 28
2. Tijeras, normales – récord: 58

En Barra Baja

1. Desmonte corto en sub-balanceo para distancia – récord: 10 pies 3 pulgadas

Paralelas

- a. Fondos
- b. Normales – récord: 34
- c. Agarre inverso – récord: 20

Gimnasia y Acrobacias (continuación...)

ya que el corredor más efectivo es aquel que puede adaptar hábilmente, de manera segura y rápida, su experiencia en saltos de gimnasia a las dificultades del recorrido.

7. Las acrobacias enseñan a caer de manera segura. Prácticamente en cada fase de su vida como cadete o aviador, (o incluso como civil) el conocimiento de las acrobacias puede ser de gran ayuda. Cuando inicia el entrenamiento básico, cuando participa en caminatas de acondicionamiento, o en deportes como fútbol o baloncesto, el cadete que sabe hacer acrobacias está mejor preparado para evitar lesiones por caídas que uno que no lo sabe.
8. El cadete que está temporalmente incapacitado por lesiones menores puede participar en gimnasia seleccionada especialmente, manteniéndose en forma a pesar de su limitación.
9. La gimnasia y las acrobacias desarrollan el equilibrio corporal, útil a lo largo de la vida. Junto con habilidades como trepar, saltar y caer, son útiles en varias situaciones de emergencia.
10. La gimnasia enseña al cadete a ascender, descender y descansar en una cuerda, habilidades que son de suma importancia desde un punto de vista práctico.
11. La gimnasia desarrolla un sentido de audacia y valentía, pero desalienta la imprudencia.
12. La gimnasia desarrolla actitudes vitales para el aviador naval exitoso: valentía, iniciativa, decisión, coraje, perseverancia, presencia de ánimo, autoconfianza, así como una perspectiva analítica y la capacidad de evaluar rápidamente una situación.

El público objetivo de Gimnasia y Acrobacias, los cadetes aviadores, eran más comunes físicamente de lo que podría suponerse. Los estándares de la Escuela de Vuelo incluían 20 flexiones, 6 dominadas y un salto vertical de 16 pulgadas. Las pruebas de resistencia y agilidad eran igualmente laxas. La mayoría de los CrossFitters calificarían fácilmente. El plan de estudios de G&T está diseñado para que “incluso el oficial inexperto pueda hacer un buen trabajo en gimnasia si estudia y sigue el manual y el programa de lecciones a fondo”.

Si las calificaciones preliminares son demasiado difíciles, el Capítulo XII, “Programas Suplementarios”, ofrece programas “Sub-Escuadrón” diseñados para llevar al cadete al nivel requerido en un período de cinco semanas. Las actividades del sub-escuadrón listadas

Programa de Deportes Acrobacias y Récord de Rendimiento

cont.

- c. Común, con un peso de 50 lbs. – récord: 15
- d. Flexiones oscilantes hacia atrás – récord: 30
- e. Flexiones oscilantes hacia adelante – récord: 43
- f. Flexiones oscilantes hacia adelante y hacia atrás – récord: 31
2. Caminata saltamontes hacia adelante y flexiones – récord: 29
- 2 a. Caminata saltamontes hacia atrás y flexiones – récord: 31
3. Salto de saltamontes y flexiones – récord: 29
4. Caminata saltamontes hacia adelante y hacia atrás con flexiones – récord: 22
5. Arrastre de león y flexiones – récord: 16
6. Piruetas – récord: 8

Paralelas Bajas

1. Equilibrio de manos – récord: 2 min. y 16 seg.
2. Equilibrio de manos en una barra – récord: 60 seg.
3. Flexiones – récord: 202
4. Equilibrio de manos de loro en barras paralelas – récord: 24 seg.
5. Equilibrio de hombros a equilibrio de manos – récord: 6
6. Flexión (espalda) – récord: 89
7. Mesa de música (piernas en media palanca) – récord: 31
8. Palanca de codo – récord: 3 min. 30.5 seg.
- 8 a. Palanca de codo con una mano
9. Piruetas – récord: 9
10. Presión a equilibrio de manos con pierna recta y brazo doblado

Cuerdas

1. Escalada de cuerda 19 pies – récord: 4.9 seg.
2. Doble escalada de cuerda – récord: 7.3 seg.

Gimnasia y Acrobacias (continuación...)

por aparato en las páginas 271-277 ofrecen cientos de ejercicios espectaculares en la barra horizontal, el potro, las espalderas, las anillas, las barras paralelas y las pelotas medicinales. Recuerda, estos ejercicios te preparan para hacer hasta 20 flexiones y 6 dominadas. La mayoría de los ejercicios aquí podrían ser realizados por cualquiera. ¿Cuánto tiempo hemos buscado rutinas interesantes como preparación para calistenia básica?

En 450 páginas, casi mil ejercicios y cientos de fotografías no hay un solo ejercicio de dificultad avanzada o incluso intermedia. Las progresiones son suaves, agradables y fáciles. Fueron diseñadas para hombres adultos de condición física y habilidad moderadas, en gran parte inexpertos y posiblemente aterrados, y, muy posiblemente, poco inclinados a caer o ser volteados o invertidos. Decimos que las progresiones son “suaves” o “universales.”

La atención de los cadetes de aviación se dividía entre once “departamentos de acondicionamiento”, de los cuales gimnasia y acrobacias era solo uno. La gimnasia era “un período” cada día. No todas las instalaciones tenían el equipo adecuado, por lo que una sección titulada “Cuando no se puede asegurar el equipo reglamentario” describe sustituciones caseras para colchonetas, barras horizontales, barras paralelas, cajón de salto, trampolín y tablas de batida. El espíritu de G&A es de inclusión y recurso “puedo hacerlo.”

Aprovechar la gimnasia para obtener incluso fracciones de las adaptaciones del gimnasta y no para expresión artística; emplear progresiones alcanzables; combinar y comprometer el entrenamiento gimnástico con otros objetivos y esfuerzos de fitness; y enfatizar las demandas mentales y de carácter del entrenamiento son fundamentales para los objetivos de Gimnasia y Acrobacias y casi una coincidencia perfecta con la carta de CrossFit.

Esencial para el concepto de CrossFit es una competencia equilibrada en las diez habilidades físicas generales: resistencia cardiovascular/respiratoria, resistencia, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión. La gimnasia no tiene igual entre las modalidades de entrenamiento para desarrollar los cuatro componentes neurológicos de las diez habilidades: coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

En nuestro centro de Santa Cruz, CA, nuestros mejores atletas juegan y practican regularmente, si no a diario, movimientos básicos de gimnasia. Tenemos barras paralelas, anillas, colchonetas y un potro siempre montados. Desafortunadamente, este aspecto del entrenamiento de nuestros atletas locales no se ha trasladado fuertemente a nuestros amigos en Internet que siguen el WOD (Entrenamiento del Día). Una falta de equipo y

Programa de Deportes Acrobacias y Récord de Rendimiento

cont.

3. Escalada de cuerda con mochila de 27.5 lb. – récord: 8.2 seg.

4. Escalada de cuerda invertida – récord: 7 seg.

Anillas

1. Equilibrio en manos – récord: 45 seg.

2. Dominadas con ambas manos liderando – récord: 9

2a. Colgado invertido – récord: 36

2b. Dominadas con piernas en media palanca – récord: 20

Espalderas

1. Banderas – récord: 23 seg.

2. Elevaciones de piernas – récord: 81 veces

3. Media palanca con balón medicinal de 9 lb. – récord: 41 seg.

Balón Medicinal

1. Lanzamiento a distancia - balón de 9 lb. – récord: 50 pies

2. Lanzamiento a distancia - balón de 6 lb. – récord: 63 pies 6 pulgadas

el desconocimiento general de los ejercicios fundamentales de gimnasia dentro de nuestra comunidad más amplia ha resultado en que el desarrollo de habilidades neurológicas de la comunidad CrossFit no mantenga el ritmo con los otros componentes del fitness.

Para remediar esto, es decir, para aumentar la coordinación, agilidad, precisión y equilibrio de nuestra comunidad, nos comprometemos a lo siguiente:

- Familiarizar a la comunidad CrossFit con el libro de Gimnasia y Acrobacias de la Marina de EE.UU. (G&A).
- Alentar a quienes siguen el WOD a practicar y entrenar uno de los movimientos básicos de G&A antes de cada entrenamiento como parte de un calentamiento extendido.
- Alentar a los CrossFitters en todas partes a obtener acceso a barras paralelas, anillas, colchonetas, etc.
- Publicar fotos de los esfuerzos y éxitos de los atletas con los movimientos básicos.

Gimnasia y Cayendo (continuación...)

- En general, fomentar una mayor conciencia, participación e instrucción sobre gimnasia a través del sitio web de CrossFit. Queremos que utilices Gimnasia y Cayendo como inspiración, como una lista de verificación de los movimientos aprendidos, como un medio para descubrir nuevos ejercicios de peso corporal de bajo desafío y como una referencia contextual para Mayor implicación y comunicación en la gimnasia.

Hay muchas cosas buenas en G&T. Existe únicamente para extraer rápida y eficientemente la ventaja gimnástica, fue probado y probado con adultos adultos, contiene casi 1000 ejercicios, muchos de los cuales cualquiera puede hacer (consulte las acrobacias del Escuadrón D y C), y está bien ilustrado y ingeniosamente diagramado. Las figuras de palitos son maravillosas, los registros de los aviadores para varias acrobacias son motivadores y el espíritu y el tono son puro CrossFit: serio pero divertido, pragmático y desafiante.

Lamentablemente, nuestro entusiasmo por G&T durante los últimos meses ha eliminado rápidamente tantas copias del mercado que las pocas que quedan disponibles han subido casi un 400% en precio a más de \$40. No nos gusta que Gymnastics and Tumbling alcance los 500 dólares, pero siempre habrá más CrossFitters que copias, a menos que seamos capaces de persuadir al Instituto Naval de Estados Unidos para que encargue otra impresión. Hasta ese momento, hemos resuelto compartir nuestra copia con todos.

Escaneamos nuestra copia de Gimnasia y caída, sacrificando un libro por la causa, y lo ponemos a disposición capítulo por capítulo para que todos puedan descargarlo de forma gratuita.

¡Empezar a trabajar! Publique sus frustraciones, heridas y éxitos en los comentarios.



Tabla de contenido

(Del libro "Gimnasia y caída")

Portadas (7,5 MB)

PÁGINA PERSONAL (Edición revisada de todos los manuales). III

PERSONAL (Revisadas y Primeras Ediciones de Gimnasia y

Manual de volteo). vi

PREFACIO ix

INTRODUCCIÓN (Primera edición). xi

INTRODUCTION (Edición Revisada) xii

CAPÍTULO

I Breve Historia de la Gimnasia (4,6 MB). 3-9

Historia más temprana. 3

Edad Media. 3

Tiempos Modernos. 4

Pioneros de la gimnasia en Estados Unidos 8

II Valores de la Gimnasia y Gimnasia (1,6 MB) 10-12

Objetivos 10

La Gimnasia Encaja con Otros Departamentos. 10

El propósito del programa. 11

Valores. 11

III Instalaciones, Equipos, Mantenimiento, Suplentes (5,6 MB). 13-22

Instalaciones y equipos interiores. 13

Gimnasio Cubierto. 13

Instalaciones y Equipos al Aire Libre 17

Gimnasio al aire libre 17

Colocación de equipos en gimnasio cubierto. 19

Cuidado del Equipo. 19

Disposiciones adecuadas para la seguridad 21

Cuando no se puede asegurar el equipo de regulación. 21

IV Principios de Enseñanza Aplicables a la Gimnasia y Gimnasia (1,7 MB). 23-26

V Métodos y dispositivos de seguridad (12,9 MB). 27-45

El arte de detectar o proteger al intérprete. 29

Consejos para el instructor. 29

Cayendo y tropezando 30

Aplicación de la actividad de saltos y volteretas a

Entrenamiento de paracaídas. 37

VI Calentamiento y acondicionamiento (2,4 MB) 46-50

Procedimientos de calentamiento. 46

Principios involucrados en la planificación de lecciones. 47

Entrenamiento o acondicionamiento elemental. 48

Entrenamiento o Acondicionamiento Avanzado. 49

VII Nomenclatura de Gimnasia y Gimnasia (20 MB). 51-87

Aparatos de gimnasia y sus partes 51

Nomenclatura gimnástica o terminología estándar. 59

Términos Varios de Gimnasia. 69

Nomenclatura de caídas y equilibrios. 77

Individual 77

Gimnasia y Cayendo (continuación...)

Dobles y Triples.	.82
Términos varios de volteretas.	.83
Equilibrio.	.85
Terminología competitiva.	.87
VIII Actividades con aparatos de gimnasia (51,5 MB).	88-167
Agarre de barra horizontal (en suspensión lateral).	.88
Barra Baja.	.89
Barra Alta.	.97
Barras paralelas.	.110
Paralelos laterales.	.126
Anillos.	.129
Dólar.	.140
Caballo lateral.	.142
Caballo largo.	.155
Elefante.	.158
Salto del tigre.	.163
IX Actividades de escalada (10,4 MB).	168-183
Ropes.	.168
Red de carga.	.177
Estante trepador.	.181
Polacos.	.182
X Actividades de equilibrio y volteretas (31,8 MB).	184-238
Equilibrio.	.184
Solteros.	.184
Dobles.	.190
Triples.	.194
Edificio Pirámide.	.198
Barra de Equilibrio.	.212
Saltos.	.214
Cayendo.	.216
Solteros.	.216
Dobles.	.232
Trampolín.	.236
XI Actividades de trampolín (21,6 MB).	239-266
Los fundamentos de la actividad en trampolín.	.241
Serie progresiva de acrobacias en trampolín.	.244
Acrobacias adicionales en trampolín.	.250
Lista completa de acrobacias en trampolín con Clasificación de dificultad.	.260
XII Programas complementarios (10,8 MB).	267-291
Subescuadrón.	.267
Formularios Administrativos.	.267
Actividades del subescuadrón.	.271
Cadetes lesionados.	.277
Formularios Administrativos.	.277
Actividades para cadetes con lesiones en las piernas.	.279
Actividades para cadetes con lesiones en brazos y pecho.	.281
Ejercicios libres.	.282
Bastones de escalada.	.283
Escalera horizontal.	.283
Pesos de polea.	.284



Gymnastique et acrobaties (suite...)

car le coureur le plus efficace est celui qui peut habilement, en toute sécurité et rapidement, adapter son expérience en sauts de gymnastique aux défis du parcours.

7. Les acrobaties enseignent à tomber en toute sécurité. Dans presque chaque étape de sa vie de cadet ou d'aviateur (ou même en tant que civil), la connaissance des acrobaties peut être très utile. Que ce soit lors de l'entraînement de base, lors de marches de conditionnement ou dans des sports comme le football ou le basketball, le cadet qui maîtrise les acrobaties est mieux préparé pour éviter les blessures dues aux chutes qu'un autre qui ne les connaît pas.
8. Le cadet temporairement handicapé par des blessures mineures peut participer à des exercices de gymnastique spécialement sélectionnés, se maintenant en forme malgré sa limitation.
9. La gymnastique et les acrobaties développent l'équilibre corporel, utile tout au long de la vie. Avec des compétences comme grimper, sauter et tomber, elles sont utiles dans diverses situations d'urgence.
10. La gymnastique apprend au cadet à monter, descendre et se reposer sur une corde, des compétences d'une grande importance pratique.
11. La gymnastique développe un sens de l'audace et du courage, tout en décourageant la témérité.
12. La gymnastique développe des attitudes essentielles pour l'aviateur naval réussi : courage, initiative, décision, persévérance, présence d'esprit, confiance en soi, ainsi qu'une perspective analytique et la capacité d'évaluer rapidement une situation.

Le public cible de Gymnastique et Acrobaties, les cadets aviateurs, étaient physiquement plus communs qu'on pourrait le supposer. Les normes de l'École de Vol incluaient 20 pompes, 6 tractions et un saut vertical de 16 pouces. Les tests d'endurance et d'agilité étaient tout aussi laxistes. La majorité des CrossFitters se qualifieraient facilement. Le programme de G&T est conçu pour que « même l'officier inexpérimenté puisse bien réussir en gymnastique s'il étudie et suit le manuel et le programme de leçons de manière approfondie ».

Si les qualifications préliminaires sont trop difficiles, le Chapitre XII, « Programmes Supplémentaires », propose des programmes « Sous-Escadron » conçus pour amener le cadet au niveau requis en cinq semaines. Les activités du sous-escadron listées

Programme de Sports Acrobaties et Record de Performance

cont.

- c. Commun, avec un poids de 50 lbs. – record : 15
- d. Pompes oscillantes vers l'arrière – record : 30
- e. Pompes oscillantes vers l'avant – record : 43
- f. Pompes oscillantes avant et arrière – record : 31
2. Marche sauterelle vers l'avant et pompes – record : 29
- 2 a. Marche sauterelle vers l'arrière et pompes – record : 31
3. Saut de sauterelle et pompes – record : 29
4. Marche sauterelle avant et arrière avec pompes – record : 22
5. Traînée de lion et pompes – record : 16
6. Pirouettes – record : 8

Barres Parallèles Basses

1. Équilibre sur les mains – record : 2 min. et 16 sec.
2. Équilibre sur les mains sur une barre – record : 60 sec.
3. Pompes – record : 202
4. Équilibre de perroquet sur barres parallèles – record : 24 sec.
5. Équilibre des épaules à équilibre sur les mains – record : 6
6. Flexion (dos) – record : 89
7. Table musicale (jambes en demi-levier) – record : 31
8. Levier de coude – record : 3 min. 30,5 sec.
- 8 a. Levier de coude à une main
9. Pirouettes – record : 9
10. Pression à équilibre sur les mains avec jambe droite et bras plié

Cordes

1. Escalade de corde 19 pieds – record : 4,9 sec.
2. Double escalade de corde – record : 7,3 sec.

Gimnasia y Cayendo (continuación...)

Ejercicios con pareja.	286
Actividades de Autoevaluación (Dobles).	287
Ejercicios en Bancos.	288
"Seguir al líder".	289
Sala de Desarrollo Individual.	289
Departamento de Acondicionamiento de Oficiales.	291

XIII Gimnasia Competitiva del Desarrollo en un Programa Deportivo

Intramural (21,7 MB).	292-348
Objetivos o resultados deseados.	292
Organización y Administración.	292
Normas y Reglamentos.	294
Día de la Explicación.	294
Formularios de acrobacias del programa deportivo.	298
Equipo A Acrobacias Universitarias.	319
Equipo A Acrobacias Universitarias.	319
Programa deportivo Acrobacias y actuaciones récord.	323
Se reúne el equipo A entre equipos.	338
Rutinas y acrobacias gimnásticas sugeridas.	340
Anillos.	340
Barras paralelas.	342
Barra horizontal.	343
Cuerdas.	344
Cayendo.	345
Programa deportivo de gimnasio al aire libre.	347
Resumen.	348

XIV Relés adecuados para la parte superior del cuerpo

Desarrollo (7,5 MB).	349-359
Relés en solitario.	349
Relevos Dobles.	352
Relés de grupo.	356

APÉNDICES (35 MB)

El Programa de Gimnasia y Gimnasia de la Aviación Naval	
Aplicación a la Docencia Escolar.	360
APÉNDICE I. Planes de lecciones.	363
APÉNDICE II. Actividades básicas y complementarias para el vuelo	
Escuelas del Servicio Preparatorio y de Entrenamiento de Guerra.	441
APÉNDICE III. Progresivo elemental	
Acrobacias gimnásticas.	451
Índice (6,7 MB).	463

[Descargue el libro completo \(254 MB\)](#)

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.