

Mortal adelante y atrás

MORTAL ADELANTE (VOLTEO LIBRE ADELANTE)

El mortal es una habilidad acrobática de alta complejidad.

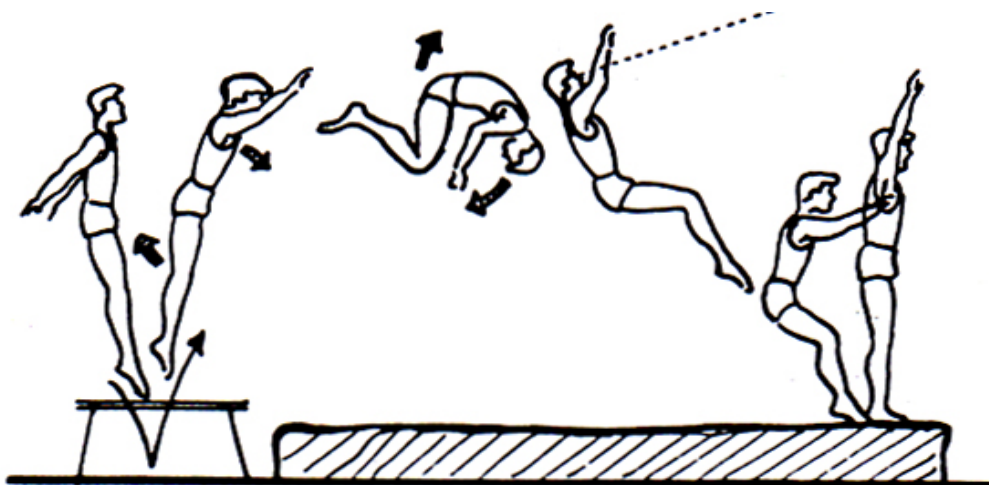
DESCRIPCIÓN TÉCNICA:

El salto mortal precisa de una carrera previa con velocidad terminada en una batida con las dos piernas juntas (con los brazos retrasados con respecto a la espalda) y los brazos se elevan proporcionando un impulso adicional. En la batida el centro de gravedad debe estar bastante por detrás de la posición de los pies porque ésta es muy vertical. Los pies siempre por delante. La batida será hacia arriba y un poco hacia delante.

El cuerpo se eleva y la rotación se realiza por impulso de: los brazos que después de llegar por encima de los hombros se frenan para comenzar la rotación hacia delante. Los brazos bajan al tiempo que la cadera sigue subiendo, la cabeza (que se flexiona) y el cuerpo (que se agrupa).

La velocidad de rotación debe ser elevada, viéndose ésta favorecida por la agrupación del gimnasta.

Hay que llegar al suelo extendido. Esta apertura se realiza cuando el gimnasta ha realizado aproximadamente $\frac{3}{4}$ de la rotación.



MORTAL ADELANTE (VOLTEO LIBRE ADELANTE)

CONSIGNAS:

- a) Es importante que las manos agarren las piernas semiflexionadas, por las tibias.**
- b) La cabeza con la barbilla al pecho, entre las rodillas, estas un poco separadas para evitar golpearse**

MORTAL ATRÁS AGRUPADO (VOLTEO LIBRE ATRÁS)

Es una habilidad acrobática de alta complejidad en la que se efectúa un giro 360° hacia atrás sobre el eje transversal después de una batida a pies juntos.

DESCRIPCIÓN TÉCNICA:

Se inicia de pie y de espaldas al desplazamiento que vamos a realizar y con los brazos elevados verticalmente.

Normalmente llegamos a esta posición después de un impulso inicial que viene dado por una rondada o un flic-flac atrás.

Se flexionan las rodillas a la vez que los brazos impulsan hacia arriba. La espalda recta y la flexión de rodillas propician que la proyección del centro de gravedad se haga verticalmente sobre los apoyos. La cabeza se dirige al frente mientras se sube.

Tras la elevación se agrupa el cuerpo. La misma acción de subir las rodillas y agarrar las piernas facilita el giro.

Después del volteo comenzamos a extendernos -apertura- y ocurre la recepción con los dos pies juntos y los brazos elevados

CONSIGNAS:

Es importante retener la colocación de las manos en el volteo o mortal en el aire: las manos agarran las piernas semiflexionadas por las tibias por delante o por detrás de las piernas a la altura de las corvas, la cabeza entre las rodillas, éstas un poco separadas para evitar golpearse en la cara y la espalda redonda como en las volteretas.

Para conseguir esta colocación, es necesario realizar volteretas hacia atrás en el suelo incidiendo en los detalles de colocación de espalda, cabeza, manos y piernas.

Otra consideración a tener en cuenta es la precaución que se debe tener con aparatos como el minitramp; ya que es un aparato muy motivante para los alumnos, pero también puede ser muy peligroso si no se utilizan con precaución. Es necesario realizar sesiones de familiarización al minitramp antes de utilizarlo en una sesión de mortal.

ASPECTOS DEL APRENDIZAJE A LOS QUE TENEMOS QUE PRESTAR ATENCIÓN:

Batida a pies juntos vertical.

Batida a pies juntos lanzando los brazos hacia arriba, inclinando los hombros hacia atrás y lanzando las puntas de los pies hacia delante y al techo y la cabeza mirando al frente a un punto fijo o a las puntas de los pies.

Otra consideración a tener en cuenta es la precaución que se debe tener con aparatos como el minitramp; ya que es un aparato muy motivante para los alumnos, pero también puede ser muy peligroso si no se utilizan con precaución. Es necesario realizar sesiones de familiarización al minitramp antes de utilizarlo en una sesión de mortal.

ASPECTOS DEL APRENDIZAJE A LOS QUE TENEMOS QUE PRESTAR ATENCIÓN:

- Batida a pies juntos vertical.
 - Batida a pies juntos lanzando los brazos hacia arriba, inclinando los hombros hacia atrás y lanzando las puntas de los pies hacia delante y al techo y la cabeza mirando al frente a un punto fijo o a las puntas de los pies. Llevar las piernas flexionadas hacia el pecho agarrando las piernas por las tibias; espalda redonda, barbilla al pecho.
- Soltar las piernas para ir a buscar el suelo en la recepción.
- Llegar al suelo con las piernas semiflexionadas, espalda redonda, cabeza mirando al frente a un punto fijo, brazos adelante y después arriba.