



1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva (3a. ed.)

Barta Peregot, Anna

Editorial Paidotribo México,
2018

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzY4NTE3MjI>

Título: 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva (3a. ed.)

Editorial: Barcelona Editorial Paidotribo México 2018

Descripción física: 1 online resource (747 pages)

Nota general: Capítulo 6: La cinta

Contenido: Intro; Página del título; Derechos de autor; Índice; Prólogo; Introducción; -- El objeto; -- La estructura del libro; -- La ficha del ejercicio; -- Aspectos básicos para la interpretación de los ejercicios; Primera Parte: Aproximación teórica; -- Las bases pedagógicas; -- El soporte corporal; -- El soporte material; -- El soporte sonoro; Segunda Parte: Aproximación práctica; Capítulo 1: Las manos libres; Introducción; -- Características; -- La técnica de base; Ejercicios genéricos; -- Calentamiento; -- Ejercicios de calentamiento en la barra/espaldera; -- Calentamiento en parejas Ejercicios de acondicionamiento físico Ejercicios específicos; -- Desplazamientos; -- Movimientos de brazos; -- Movimientos de tronco; -- Movimientos de piernas; -- Movimientos de cabeza; -- Movimientos de hombros; -- Saltos; -- Equilibrios; -- Giros; -- Elementos de flexibilidad; -- Preacrobacias; -- Enlaces básicos; Juegos; Capítulo 2: La cuerda; Introducción; -- Aproximación histórica; -- Características de la cuerda; -- Sugerencias de material alternativo; -- El manejo de la cuerda; -- Técnica de base; Ejercicios genéricos; -- Ejercicios de manipulación; -- Ejercicios de calentamiento Ejercicios de acondicionamiento físico Ejercicios específicos; -- Balanceos; -- Circunducciones; -- Movimientos en forma de ocho; -- Rotaciones; -- Saltitos; -- Saltos; -- Lanzamientos; Lanzamiento y recepción de un solo cabo; Lanzamiento de toda la cuerda; -- Enrosques; -- Enlaces; -- Cambios; Juegos; Capítulo 3: El aro; Introducción; -- Aproximación histórica; -- Características del aro; -- Sugerencias de material alternativo; -- El manejo del aro; -- Técnica de base; Ejercicios genéricos; -- Ejercicios de manipulación; -- Ejercicios de calentamiento; -- Ejercicios de acondicionamiento físico Ejercicios específicos- Balanceos; -- Circunducciones; -- Movimientos en forma de ocho; -- Rotaciones; -- Rodamientos; -- Lanzamientos; -- Pases a través o por encima del aro; -- Enlaces; -- Cambios; Juegos; Capítulo 4: La pelota; Introducción; -- Aproximación histórica; -- Características de la pelota; -- El manejo de la pelota; -- Técnica de base; Ejercicios genéricos; -- Ejercicios de manipulación; -- Calentamiento; -- Acondicionamiento físico; Ejercicios específicos; -- Balanceos; -- Circunducciones; -- Espirales y movimientos en forma de ocho; -- Rotaciones; -- Rebotes; --

Rodamientos; -- Lanzamientos Peiota en equilibrio sobre el cuerpo- Enlaces; -- Cambios; Juegos; Capítulo 5: Las mazas; Introducción; -- Aproximación histórica; -- Características de las mazas; -- Sugerencias de material alternativo; -- El manejo de las mazas; -- Técnica de base; Ejercicios genéricos; -- Ejercicios de manipulación; -- Calentamiento; -- Acondicionamiento físico; Ejercicios específicos; -- Balanceos; -- Circunducciones; -- Movimientos en forma de ocho; -- Pequeños círculos; -- Molinos; -- Rodamientos; -- Golpes rítmicos; -- Lanzamientos; -- Movimientos asimétricos; -- Enlaces; -- Ejercicios de cambios de aparatos; Juegos

Copyright/Depósito Legal: 1083286178

ISBN: 9788499107851 8499107850

Autores: Duran Delgado, Conxita

Enlace a formato físico adicional: Print version Barta Peregot, Anna. 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva (3a. ed.). Barcelona : Editorial Paidotribo México, 2018 9788480192712

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es