

* Multilanzamientos

Consisten en lanzar un balón lastrado o medicinal de entre 1 y 5 kg. Se denominan así porque permiten distintas posibilidades de trabajo, al variar las posiciones del cuerpo al lanzar el balón, o al efectuar diferentes tipos de lanzamiento.

En los lanzamientos con dos manos es aconsejable no superar los 3 kg. Con una mano, no se deben emplear artefactos de más de 1 kg. Al utilizarlos entre varios compañeros, es importante dejar espacios de separación amplios y no lanzarlos en una dirección cruzada.

Los balones medicinales también se emplean como complemento en ejercicios de desplazamiento o en diferentes formas jugadas.

* Ejercicios con gomas elásticas

Permiten localizar la contracción en la mayoría de los grupos musculares. Los ejercicios se pueden realizar directamente (tensando y destensando la goma), atando la goma a un elemento fijo como una espaldera, o manteniéndola pisada en el suelo.



La intensidad de trabajo varía alargando o acortando la separación del tramo de goma entre los agarres. El ejercicio es más intenso cuanto más corto sea el tramo entre tus manos, o el punto de fijación y el de tiro. Debe ser tal que puedas realizar entre 8 y 12 repeticiones seguidas.

Multilanzamientos:
ejemplos de ejercicios individuales



Con dos manos,
sobre la cabeza



Por encima de la
cabeza, de espaldas

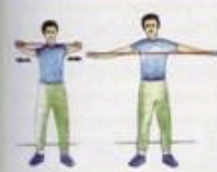


Con dos manos,
desde el pecho



De frente y
desde abajo

PARA APRENDER, PRACTICA. EJERCICIOS CON GOMAS ELÁSTICAS



1. Trapecio



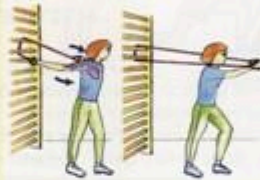
2. Trapecio



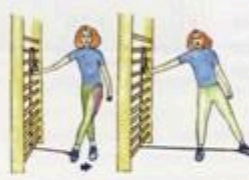
3. Deltoides



4. Dorsal ancho



5. Pectorales



6. Glúteos



7. Aductores



8. Cuádriceps



9. Bíceps



10. Tríceps

¿SABÍAS QUE...?

- Los multisaltos consisten en realizar varios saltos seguidos con una o dos piernas. Mejoran la fuerza del tren inferior; la coordinación y la velocidad de desplazamiento.
- El trabajo varía según la altura y separación entre los obstáculos. El terreno debe ser llano y no excesivamente duro. Cada tramo saltando es una serie. En una sesión se pueden realizar 3, 5 ó más series.