

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO EN TIRO CON ARCO

Julio Gutiérrez Muñoz

Técnico Deportivo I y Monitor Territorial RFETA

INTRODUCCIÓN

Los ejercicios que describimos a continuación están destinados tanto a los niños como a los adolescentes y a los adultos. La única diferencia entre ellos consistirá en la duración del ejercicio y la intensidad del mismo.

Debemos tener muy en cuenta que los niños en edad inferior a los trece o catorce años (las niñas adquieren su desarrollo antes que los niños), nunca deberán realizar ejercicios anaeróbicos prolongados, es decir, ejercicios que requieran grandes esfuerzos en un tiempo corto. El tiro con arco es un ejemplo típico de ejercicio anaeróbico, por lo que los entrenamientos nunca deben ser largos o, al menos, deben interrumpirse periódicamente, combinándolos con otro tipo de ejercicio aeróbico. Tampoco los niños son capaces de centrar la atención durante mucho tiempo en una misma tarea.

Algo muy importante: los niños menores de siete años no son capaces de mantener una tensión muscular prolongada.

También debemos tener en cuenta que no todos los niños adquieren su desarrollo a la misma edad, por lo que la duración e intensidad de los ejercicios de calentamiento y de la práctica de tiro variará mucho de unos chicos a otros. En lo que sigue utilizaremos algunas veces las edades pero, por lo que acabamos de decir, sólo lo serán a título orientativo. Así, cuando decimos que hasta los siete años los niños no son capaces de soportar una tensión muscular prolongada, debemos ser conscientes que en algunos casos esta edad será mayor y en otros menor. Corresponde al entrenador o monitor, junto con los padres, estudiar cada caso y ver si se produce o no la fatiga muy pronto.

Sabemos, además, que el tiro con arco es un ejercicio completamente asimétrico y deformante. Debemos evitar, sobre todo en los niños y adolescentes, la realización exclusiva de este deporte, sin que tengan el apoyo de otros ejercicios que compensen esa asimetría. Esto es válido tanto para los niños como para los adultos, pero debemos poner cierto cuidado en los más jóvenes, porque en ellos las deformaciones serán inevitablemente irreversibles.

Sería, pues, conveniente, sobre todo para los más pequeños, que en esos periodos que interrumperemos el entrenamiento del tiro, para sustituirlos por otras actividades, realicen los ejercicios compensatorios adecuados. Una posibilidad consiste en utilizar gomas o muelles (estos últimos, a ser posible, de la misma potencia del arco con que tiran habitualmente) para realizar simulaciones del tiro con la mano opuesta (apertura y anclaje, intentando siempre que los movimientos sean exactamente los mismos). Lo mejor sería poder disponer de arcos de zurdo suficientes como para que los diestros tiraran de zurdos y al contrario. También se pueden organizar juegos que hagan posible el uso de los músculos simétricos de los usados en la práctica del tiro (lanzamientos de balón con la mano de arco, levantamiento de peso igual al del arco con la mano de cuerda, de forma repetida y lenta; podemos realizar competiciones dos a dos, con una cuerda, de forma que estiren con la mano de arco, colocando una raya en el suelo, para ver quien vence al contrario, etc).

En cualquier caso, es conveniente que se alterne el tiro con otro tipo de deporte como puede ser la natación, la gimnasia o incluso artes marciales.

Otro factor a tener en cuenta, en el caso de los niños de edades inferiores a los quince años, es que todos los ejercicios, tanto de calentamiento como deportivos en sí, han de estar bien equilibrados con el desarrollo de la elasticidad que, en esas edades, es cuando se adquiere. Por ello pondremos muy especial atención a los estiramientos después de cualquier tipo de ejercicio. Ni que decir tiene que, aunque los adultos no están en edad de desarrollar la elasticidad, también se beneficiarán de los estiramientos, pero, desde luego, nunca los podemos olvidar en los más pequeños. Haremos pues ejercicios de estiramiento después del calentamiento previo al entrenamiento y antes del calentamiento específico con el arco y, también, después de haber realizado la sesión de entrenamiento.

Los estiramientos van encaminados a devolver al músculo su posición y tono de reposo, con lo que se evitan agarrotamientos y lesiones. Por supuesto, en los estiramientos posteriores al calentamiento, donde hemos movilizad o músculos de muy diverso tipo (en el acondicionamiento general utilizaremos músculos que después, en el tiro, no van a intervenir), haremos estiramientos de todos los músculos que han entrado en juego. Tras el tiro, solamente estiraremos aquellos músculos que intervienen en la práctica de nuestro deporte.

Pero hay que tener mucho cuidado. Los estiramientos son muy peligrosos si no se hacen adecuadamente, pudiendo ocasionarse lesiones. Por esta razón, si no sabemos realizar algún estiramiento concreto, es mejor no intentarlo. En este documento vamos a hablar exclusivamente del calentamiento, dejando para tratar en otro documento los ejercicios de estiramiento.

Por otra parte, puede parecer que los ejercicios comentados a continuación son de uso exclusivo de las sesiones de entrenamiento de deportistas de élite. Nada más lejos de la realidad. Salvo para cursillos de muy corta duración, donde lo que pretendemos enseñar es, casi exclusivamente, las normas de seguridad de la práctica del tiro con arco, el manejo del material y unas nociones básicas de la técnica imprescindible para evitar lesiones y accidentes, lo que exponemos seguidamente ha de ser el ABC de cualquier clase de iniciación y, por supuesto, de cualquier sesión de entrenamiento, aunque sea para deportistas principiantes. Sólo así conseguiremos crear el hábito de la ejecución del calentamiento, que es imprescindible para una buena práctica deportiva, por lúdica que sea.

Un factor primordial a tener en cuenta es que nunca debemos hacer los calentamientos de las diferentes partes del cuerpo de forma aleatoria, sino que debemos ir calentando sucesivamente los diferentes grupos musculares que están más o menos conectados. Así, por ejemplo, si empezamos por las piernas, no podemos irnos a continuación al cuello, para luego volver al abdomen. Tras las piernas calentaremos los abdominales, luego los músculos del tronco, luego los de los brazos, y por último los del cuello. Evidentemente los ejercicios pueden iniciarse en orden inverso, empezando por el cuello para terminar por las piernas. No obstante, como vamos a realizar, en primer lugar, un calentamiento global, y el calentamiento de los músculos del cuello es parte específica del tiro con arco, es recomendable empezar siempre por calentar los músculos de las piernas.

En el calentamiento vamos a distinguir unas partes bien diferenciadas:

1) Un calentamiento generalizado global de acondicionamiento general, para poner el cuerpo y los sistemas respiratorio, circulatorio y nervioso en condiciones de realizar un ejercicio cualquiera.

2) Un calentamiento específico de la musculatura utilizada en la práctica del tiro con arco, encaminado a desencadenar en los músculos los procesos de gasto y reposición de la energía.

3) Unos estiramientos adecuados a la intensidad de los ejercicios de calentamiento realizados con anterioridad.

4) Unos minutos de vuelta a la calma muscular, donde prepararemos a los arqueros con algún ejercicio respiratorio de relajación y concentración mental.

4) Un calentamiento mucho más específico ya con el arco, consistente, en la práctica del tiro de forma rápida y casi inconsciente, sin que en ese tiro se haya puesto especial intención de entrenamiento o ejecución de la técnica.

Tras la práctica del tiro, al final de la sesión de entrenamiento, aunque de forma menos intensa y con mucho menos volumen, procederemos a la inversa:

1) Una práctica de tiro de forma rápida y casi inconsciente, sin intención alguna de entrenamiento o ejecución de técnica.

2) Unos ejercicios que procuren utilizar los músculos que no han sido usados en la práctica del tiro.

3) Estiramientos, sobre todo encaminados a la musculatura usada en el tiro con arco.

4) Unos minutos dedicados a la vuelta a la calma, de forma que se proceda a la relajación, tanto de la musculatura como del sistema nervioso. Esta vez lo que intentaremos es la puesta a punto para enfrentarse con el entorno ordinario. Sólo así se conseguirá evitar que, después de haber practicado el tiro, se produzcan bloqueos mentales que lleven al arquero a obsesionarse con la sesión de entrenamiento.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Existen muchos ejercicios de calentamiento global, específico, de relajación etc, que se realizan en el suelo, con o sin colchoneta, o en bancos o con aparatos de gimnasia. Como no siempre dispondremos de esas ayudas en el campo de tiro, lo descrito a continuación son ejercicios a realizar de pie, todo lo más en cuclillas, y con la ayuda exclusiva de un balón, una cuerda, unas gomas, es decir, algo de fácil disponibilidad. Estos ejercicios se pueden completar, si se dispone de ello, con aros, vara o mazas de gimnasia, espalderas, etc. (Las mazas de gimnasia pueden ser sustituidas por botellas de plástico llenas de arena).

Insistimos en que las indicaciones que figurarán entre paréntesis son orientativas. En cada uno de los ejercicios pondremos un número de repeticiones, correspondiente a los más pequeños. Éstos deberán realizar los ejercicios sin brusquedades y teniendo muy en cuenta que debe favorecerse la mayor flexibilidad posible. Así, si hacen molinetes con los brazos o las piernas, los harán lentamente y procurando un giro de la mayor amplitud posible. Cada chico es diferente, por tanto unos serán más flexibles que otros, pero en cada caso buscaremos la máxima amplitud, sin que se produzcan molestias.

Indudablemente no todos los ejercicios descritos deberán realizarse en cada sesión, sino que los utilizaremos cambiando de unos días a otros para no hacer el calentamiento monótono en los cursillos y en los entrenamientos. Además, de esta manera, a la vez estamos enseñando una serie de ejercicios que luego podrán ser utilizados por cada arquero según su gusto. Lo que sí debemos dejar claro es que el calentamiento conlleva una parte global, una parte específica sin arco y una parte específica con arco, además de los estiramientos y vuelta a la calma.

A los ejercicios que se describen a continuación les hemos dado un nombre, en ocasiones muy infantil, dirigido, fundamentalmente a los más pequeños, que recordarán con mayor facilidad la tarea a realizar.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO GLOBAL.

1) **CARRERA:** La carrera será, en cualquier caso, al trote suave para todas las edades, nunca forzando, salvo en los casos de tiradores de élite, bien entrenados físicamente. Se trata de conseguir que el sistema nervioso y el circulatorio se despierten. Pero la carrera se debe hacer después de haber calentado las piernas y hecho algunos ejercicios que suban previamente el ritmo respiratorio. (Tiempo máximo de carrera: 30 segundos para los más pequeños).

2) **SENTADILLAS:** Colocarse erguido, separando un poco los pies, colocándolos paralelos. Bajar las manos mientras nos colocamos en cuclillas todo lo bajo que podamos, hasta tocar el suelo con las palmas de las manos, para después levantarse. (Para los más pequeños repetir a ritmo medio de 3 a 4 veces).

3) **SENTADILLAS EN CRUZ:** Empezaremos igual que en el ejercicio anterior, pero al levantarse abrir los brazos, a la vez, hacia los lados de forma que queden en cruz, cuando volvamos a posición de erguidos. (Para los más pequeños repetir a ritmo medio de 2 a 3 veces).

4) **SENTADILLAS EN LA RODILLA:** Colocarse erguido, separando un poco los pies, colocándolos paralelos. Bajar las manos hasta las rodillas, mientras nos colocamos en cuclillas. En esa postura golpear suavemente con los dedos las rodillas. Levantarse sin separar las manos de las rodillas. (Para los más pequeños repetir a ritmo medio de 2 a 3 veces).

5) **SENTADILLAS DEL CIEGO:** Colocarse erguido, separando un poco los pies, colocándolos paralelos. Elevar las manos al frente, con los brazos a la altura de los hombros. Colocarse en cuclillas, todo lo bajo que se pueda, manteniendo las manos al

frente. Volverse a levantar con las manos al frente; hasta que estemos totalmente erguidos no se bajarán las manos. (Para los más pequeños repetir a ritmo medio de 2 a 3 veces).

6) HACER EL PATO: Colocarse en cuclillas, con las manos sobre las rodillas y caminar en esta posición lentamente. (Para los más pequeños no sobrepasar un tiempo de 15 segundos).

7) RECOGIDA: Caminar durante sesenta segundos, a ritmo medio, y cada cinco segundos pararse y colocarse en cuclillas, como si fuéramos a recoger algo del suelo. Seguidamente levantarse. Este ejercicio se puede intercalar, dos o tres veces, entremedias de otros ejercicios de calentamiento global que programemos.

8) MOVIMIENTO DE PIERNAS: Colocarse erguido y, sujetándose con una mano a una silla o apoyándose en el hombro de un compañero de estatura igual o menor, mover la pierna contraria adelante y atrás. Cambiar de mano y repetir con la otra pierna (Para los más pequeños repetir a ritmo medio de 3 a 5 veces con cada pierna).

9) LA GARZA: Caminar durante 40 segundos, levantando cada cinco segundos bien alto una pierna, con la rodilla doblada, y la mano correspondiente. Ir alternando entre las dos piernas.

10) EL VUELO: Trotar durante 30 segundos, a la vez que con los brazos se imita el aleteo de un ave. Este ejercicio puede sustituir a la carrera.

11) HACER EL POTRO: Correr de treinta a cuarenta segundos a la vez que se van dando saltos de vez en cuando.

12) PALMADAS BAJAS: Colocarse erguido con los talones de los pies juntos y las puntas separadas. Colocar las manos en la cintura. Levantar una pierna todo lo que se pueda y dar a la vez una palmada por debajo de dicha pierna, volver a colocar las manos en la cintura y los pies juntos, repetir con la otra pierna. (Para los más pequeños repetir a ritmo medio de 4 a 5 veces con cada pierna).

13) BALANCEO: Caminar durante 30 segundos y cada 5 segundos encorvarse con los brazos colgando y dejándolos balancear 3 ó 4 veces.

14) COGERSE EL TALÓN: Colocarse erguido, separar los pies al ancho de los hombros y dejar colgar los brazos a lo largo del cuerpo. Doblar la pierna derecha hacia atrás y, haciendo girar el tronco hacia la izquierda, coger con la mano izquierda el talón. Lugo repetir el ejercicio con la otra pierna, girando el tronco al lado contrario. (Para los más pequeños repetir a ritmo medio de 2 a 3 veces con cada pierna).

15) PASAR SOBRE LAS MANOS: Colocarse erguido y con los pies juntos. Bajar las manos, colocarlas delante y entrelazar los dedos, con las palmas hacia arriba. Inclínándose hacia adelante, dar un paso adelante, pasando el pie por encima de las manos entrelazadas, para después volver a la posición inicial. (Para los más pequeños repetir a ritmo medio de 2 a 4 veces con cada pie).

16) FÚTBOL: Colocarse erguido separando ligeramente los pies, dejar colgar los brazos a lo largo del cuerpo. Realizar movimientos pendulares con una pierna y

después con la otra como si se estuviera dando patadas a un balón, alternando entre ambas piernas. (Para los más pequeños repetir rápidamente de 6 a 7 veces con cada pierna).

17) **ESQUIAR:** Caminar dando grandes zancadas, doblando ligeramente la pierna adelantada, a la vez que se extiende el brazo contrario, imitando el movimiento de los esquiadores de fondo. (Para los más pequeños realizar este ejercicio a ritmo medio entre 30 y 40 segundos).

18) **SALTO DE PUNTERAS:** Colocarse erguido, con los pies juntos y los brazos a lo largo del cuerpo. Durante 30 segundos ir dando saltos de forma rápida, apoyándose en las puntas de los pies

19) **A LA PATA COJA:** Durante 15 ó 20 segundos, y a ritmo rápido, saltar a la pata coja, a la vez que se avanza, la mitad del tiempo con un pie y la otra mitad con el otro.

20) **GOLONDRINA:** Colocarse erguido, separar los pies al ancho de los hombros y dejar colgar los brazos a lo largo del cuerpo. Inclinando un poco el tronco hacia adelante para mantener el equilibrio, abrir los brazos en cruz, a la vez que se dobla una de las piernas hacia atrás, intentando tocar con el talón las nalgas. (Para los más pequeños repetir a ritmo medio de 2 a 3 veces con cada pierna).

21) **CIGÜEÑA:** Colocarse erguido con los dos pies juntos y las manos a lo largo del tronco. Levantar una pierna y cogerla con las dos manos a la altura de la rodilla, comprimiendo la pierna doblada contra el pecho, intentando a la vez tocar la frente con la rodilla. (Para los más pequeños repetir lentamente de 2 a 4 veces con cada pierna).

22) **TRABAJO EN EL CAMPO:** Durante 30 segundos cada vez, y alternando la mitad del tiempo entre una postura de zurdo o de diestro, imitar los movimientos de trabajo en el campo, como pueden ser la siega con guadaña, cavar con azadón, rastrillar las hojas, aserrar un tronco, levantar un saco, cortar un árbol, etc. Estos ejercicios suelen venir bien para los más pequeños que lo suelen tomar como un juego. Podemos incluso hacerlo en plan competición para ver quien imita mejor. Procurar que los movimientos no sean bruscos.

23) **EJERCICIOS CON LA CUERDA:** Los ejercicios que se pueden hacer con la cuerda son los típicos: Salto a la comba individual hacia adelante y hacia atrás, salto a la comba mantenida entre dos compañeros, que se van alternado, pequeños saltos con la comba individual reducida a la mitad de su longitud, doblándola, salto por encima a pequeña altura, salto por encima con los pies juntos, pasar por debajo sin tocar el suelo, tirar entre dos de la cuerda, etc. (Todos estos ejercicios, para los más pequeños, no serán muy prolongados, ni se harán excesivamente bruscos).

NOTA: Algunos de los ejercicios anteriores, sobre todo los de colocarse en cuclillas, pueden ser realizados teniendo entre las manos un balón o usando los banderines de que disponemos en los campos de tiro para detectar el viento. Así, los más pequeños pueden tener algún motivo de divertimento.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ESPECÍFICOS DEL TIRO CON ARCO (CALENTAMIENTO DE DEDOS, CINTURA ESCAPULAR, BRAZOS Y CUELLO)

1) **AMASAR:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y doblar los brazos a la altura del pecho. Contraer y aflojar los dedos de las manos como si se amasara arcilla. (Para los más pequeños, repetir a ritmo medio de 8 a 10 veces).

2) **TROMPETA:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y doblar los brazos a la altura del pecho, con los antebrazos extendidos, como si se sujetara una trompeta. Durante 20 a 30 segundos, hacer pequeños movimientos con los dedos, como si se pulsaran los pistones de la trompeta.

3) **LAVAR:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y el tronco inclinado hacia adelante, con los brazos ligeramente doblados, contraer y aflojar los dedos, como si se lavara ropa. Realizar el ejercicio durante 15 segundos. Volver a la postura erguida, doblar los brazos frente al pecho, apretar los puños e inclinar el tronco hacia adelante. Juntar los puños y restregar uno contra otro como si se estuviera retorciendo algo. Realizarlo durante otros 15 segundos. (Para los más pequeños, realizar ambos ejercicios a ritmo medio).

4) **ENROLLAR EL HILO:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y doblar los brazos a la altura del pecho, apretando los puños. Realizar movimientos circulares con una mano alrededor de la otra como si se enrollara hilo en un ovillo. (Para los más pequeños, repetir rápidamente de 8 a 10 veces con cada mano).

5) **GOLPEAR LAS MANOS:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y doblar los brazos a la altura del pecho, apretando los puños. Golpear ligeramente con el puño derecho el izquierdo y luego con el izquierdo el derecho. (Para los más pequeños, repetir a ritmo medio de 10 a 12 veces con cada mano).

6) **INFLAR NEUMÁTICOS:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros. Inclinarsse un poco hacia adelante, doblar los brazos y apretar los puños. Hacer movimientos con las manos y los puños apretados, hacia arriba y hacia abajo, como si se tratara de dar aire con una bomba. (Para los más pequeños, repetir a ritmo medio durante 15 segundos).

7) **GUARDIA URBANO:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y los brazos a lo largo del cuerpo. A partir de esa postura realizar movimientos con los brazos como los que realizan los agentes de la circulación. Levantar ambos al frente, arriba, uno al frente y otro al lado, alternando, etc. (Para los más pequeños, repetir a ritmo medio de 15 a 20 segundos)

8) **BALANCEO DE BRAZOS:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y los brazos a lo largo del cuerpo. Hacer con los brazos rectos movimientos pendulares hacia adelante y hacia atrás, de forma que un brazo este adelantado, mientras el contrario queda retrasado, levantando los brazos hasta la altura de los hombros. (Para los más pequeños, repetir a ritmo medio de 10 a 12 veces).

9) **BALANCEO SIMULTÁNEO:** El mismo ejercicio anterior pero haciendo balancear adelante y atrás ambos brazos simultáneamente.

10) **BALANCEO CADA VEZ MÁS ALTO:** Los mismos ejercicios anteriores, pero levantando cada vez más alto los brazos, todo lo que se pueda. (Para los más pequeños, repetir a ritmo medio de 3 a 4 veces).

11) **PALMADAS:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y los brazos a lo largo del cuerpo. Con los brazos rectos, levantar los brazos para dar una palmada delante de sí, a la altura del pecho, de la cara y sobre la cabeza. Bajar los brazos y dar una palmada por detrás de la espalda. (Para los más pequeños, repetir a ritmo medio de 8 a 10 veces).

12) **CRECIENDO:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y los brazos a lo largo del cuerpo. Estirar la cabeza hacia arriba, poniéndose, a la vez, de puntillas. (Para los más pequeños, repetir a ritmo lento de 3 a 4 veces).

13) **ENSEÑAR LAS MANOS:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y los brazos a lo largo del cuerpo. Extender hacia adelante, con los brazos rectos, ambas manos, con las palmas hacia arriba y después esconderlas detrás de la espalda. (Para los más pequeños, repetir a ritmo medio de 5 a 6 veces).

14) **CALENTARSE:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y los brazos en cruz. Cruzar rápidamente los brazos sobre el pecho, dándose con las manos palmadas en los hombros contrarios. Abrir lentamente los brazos, para ponerlos en cruz y llevarlos, también lentamente rectos hacia atrás, hasta tocarse las manos. (Para los más pequeños, repetir de 6 a 7 veces).

15) **SUBIR POR UNA CUERDA:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y los brazos extendidos rectos hacia adelante, a la altura del estómago, con los puños cerrados y apretados. Ir subiendo un puño sobre otro, manteniéndolos apretados, llegando lo más alto posible, como si se tratara de subirlos por una cuerda vertical. (Para los más pequeños, repetir el ejercicio de 6 a 7 veces).

16) **MANOS FUERTES:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y los brazos a lo largo del cuerpo. Levantar los brazos rectos a la altura de los hombros, cerrar los dedos y apretar los puños. Bajar las manos con los puños cerrados y, al llegar a tenerlos colgando, relajar los dedos y los puños. (Para los más pequeños, repetir a ritmo medio de 4 a 5 veces).

17) **BOXEANDO:** Caminar lentamente y cada dos o tres pasos pararse, con los brazos doblados a la altura del pecho y los puños apretados, imitando el entrenamiento de los boxeadores, lanzando los puños adelante de forma alternada. (Para los más pequeños, realizar el ejercicio durante 10 ó 15 segundos).

18) **HALTEROFILIA:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros, doblar los brazos hacia los hombros y apretar los puños, con las palmas vueltas hacia adelante. Estirar los brazos hacia arriba y volverlos a colocar a la altura de los hombros, como si se estuviera levantando una mancuerna. (Para los más pequeños, repetir lentamente de 5 a 6 veces).

19) **BATIRSE EL FLANCO:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y los brazos a lo largo del cuerpo. Levantar los brazos rectos hacia los lados y, bajarlos para darse 2 ó 3 palmadas en los muslos. (Para los más pequeños, repetir a ritmo rápido de 5 a 6 veces).

20) **LA MARIPOSA:** Caminar lentamente durante 30 segundos, con los brazos en cruz, sin doblarlos, agitándolos suavemente. Este ejercicio se puede intercalar dos o tres veces entre los demás ejercicios de calentamiento específico.

21) **PALMADAS ADELANTE Y ATRÁS:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y los brazos a lo largo del cuerpo. Dar palmadas con ambas manos, y los brazos lo más rectos posible, delante y detrás de sí (Para los más pequeños, repetir a ritmo medio de 6 a 8 veces).

22) **ALCANZAR:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y los brazos a lo largo del cuerpo. Levantar uno tras otro los brazos, lo más rectos posible, poniéndose a la vez de puntillas, como si se quisiera alcanzar algún objeto que se encontrara muy alto. (Para los más pequeños, repetir lentamente de 2 a 3 veces).

23) **TOQUE DE TAMBOR:** Caminar lentamente durante 30 segundos, imitando con los brazos doblados el toque de un tambor.

24) **LA LOCOMOTORA:** Caminar durante treinta segundos y, con los brazos doblados pegados al cuerpo, hacer movimientos giratorios alternativos, imitando las bielas de una locomotora de vapor.

25) **ESTIRAR LA GOMA:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y doblar los brazos a la altura del pecho, apretando los puños. Abrir los brazos hacia los lados, haciendo fuerza como si se estirara una goma fuerte. (Para los más pequeños, repetir lentamente de 5 a 6 veces).

26) **APRETAR LOS DEDOS:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros y doblar los brazos a la altura del pecho, cogiéndose los dedos de una mano con la otra. Sin soltar los dedos intentar abrir los brazos hacia los lados, haciendo fuerza, durante unos 5 segundos. (Para los más pequeños, repetir de 5 a 6 veces).

27) **LA RUEDA HACIA ADELANTE:** Colocarse erguido, con los pies separados el ancho de los hombros, dejando los brazos a lo largo del cuerpo. Con los dos brazos simultáneamente, y lo más rectos posible, hacerlos girar hacia adelante, levantándolos y llevándolos hacia atrás todo lo que se pueda. (Para los más pequeños, repetir a ritmo medio de 4 a 6 veces).

28) **LA RUEDA HACIA ATRÁS:** El mismo ejercicio anterior, pero haciendo girar los brazos hacia atrás.

29) **LA RUEDA ALTERNA:** El mismo ejercicio anterior, pero haciendo girar el brazo derecho hacia adelante y el izquierdo hacia atrás. Después de las repeticiones convenientes, volver a hacer el ejercicio haciendo girar el brazo derecho hacia atrás y el izquierdo hacia adelante. (Par los más pequeños repetir a ritmo medio en cada dirección

de giro de 5 a 6 veces). Este ejercicio ayuda a ir adquiriendo coordinación entre ambos brazos.

30) EL CABALLO: Colocarse con los pies separados, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante y las manos cogidas en la espalda, con los brazos lo más estirados posible. Mover la cabeza hacia abajo y hacia arriba lentamente. (Para los más pequeños, repetir los movimientos de cabeza 5 ó 6 veces).

31) GOLPEARSE LAS RODILLAS: Colocarse erguido con los pies separados a la anchura de los hombros, inclinar el tronco ligeramente hacia adelante y con los brazos estirados dar dos palmadas en las rodillas, simultáneamente con ambas manos, volver a la posición erguida. (Para los más pequeños repetir a ritmo medio de 7 a 10 veces).

32) BALANCEO LATERAL: Colocarse erguido, los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos levantados en cruz y rectos. En esta posición, inclinarse hacia un lado, después hacia el otro, sin bajar los brazos (Para los más pequeños repetir a ritmo medio de 4 a 6 veces).

33) MIRAR HACIA ATRÁS: Colocarse erguido, los pies separados a la anchura de los hombros y las manos a lo largo del cuerpo. Volverse a mirar hacia la derecha y hacia la izquierda, lentamente, sin que el tronco gire, evitando llegar a sentir molestias, pero haciendo el giro mayor posible. (Para los más pequeños repetir muy lentamente de 4 a 6 veces).

34) GIRO CON BALANCEO: El mismo ejercicio anterior pero permitiendo girar el tronco y dejando balancear libremente los brazos. (Para los más pequeños repetir a ritmo medio de 6 a 7 veces).

35) GIRO DE TRONCO: Colocarse erguido, los pies separados a la anchura de los hombros, los brazos pegados a los laterales del cuerpo y los codos doblados de forma que los antebrazos queden hacia adelante, formando un ángulo de 90° con los brazos. En esa posición y siempre mirando al frente, sin girar la cabeza y sin girar la cadera, girar el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda a ritmo medio. (Para los más pequeños, repetir el ejercicio de 5 a 6 veces).

36) GIRO LIBRE: Colocarse erguido, los pies separados a la anchura de los hombros, los brazos adelantados y doblados, con las manos a la altura de los hombros. En esta posición, procurando no girar la cabeza ni la cadera, girar el tronco hacia la derecha y los brazos a la izquierda, para después realizar el giro contrario. Hacerlo a ritmo medio. (Para los más pequeños, repetir el ejercicio de 5 a 6 veces).

37) GIRO COMPLETO: Colocarse erguido, los pies separados a la anchura de los hombros, los brazos adelantados y doblados, con las manos a la altura de los hombros. En esta posición, dejando que también gire la cabeza y los brazos hacia el mismo lado, girar todo el tronco, cadera incluida, retorciendo un poco las piernas, primero a la derecha y luego a la izquierda, a ritmo medio. (Para los más pequeños, realizar a ritmo lento, hasta que hayan girado 5 veces a cada lado).

38) MOLINETE: Colocarse erguido, los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos colgando. Adelantar el tronco un poco y con los dos brazos juntos,

realizar rotaciones de la cadera, subiendo a la vez los brazos, empezando por el lado izquierdo y pasando al derecho, de forma que cuando estemos en posición vertical, los brazos queden arriba. Repetir el ejercicio empezando por el lado derecho y girando en sentido contrario. (Para los más pequeños, realizar a ritmo lento de forma que den 4 ó 5 giros a cada lado).

39) ROTACIÓN DE LA CABEZA: Colocarse erguido, los pies separados a la anchura de los hombros y las manos cogidas, con los brazos estirados, por detrás de la espalda. Desde esta posición iniciar, muy lentamente y con control muscular, de forma que los músculos del cuello controlen en todo momento la cabeza, giros completos de la cabeza, primero a la derecha y luego hacia la izquierda, subiéndola y bajándola. (Este ejercicio es peligroso si no se tiene un buen control de los músculos del cuello, por lo que no lo deben realizar los pequeños y los jóvenes).

40) LAVARSE LAS MANOS: Colocarse erguido, los pies separados a la anchura de los hombros. Colocar los brazos estirados hacia el frente, con las palmas de las manos juntas, a la altura del pecho. Frotar las palmas de las manos una contra otra, rápida y fuertemente durante unos diez segundos. Flexionar los brazos, colocándolos pegados al tronco y, con los antebrazos extendidos al frente, frotarse las manos, durante diez segundos, como si se estuvieran lavando. Bajar los brazos pegados al tronco y mover los dedos durante unos cinco segundos. (Para los más pequeños se pueden acortar los tiempos, dependiendo de la edad).

41) CON LA GOMA ELÁSTICA: La goma elástica o las bandas que usamos habitualmente para simular el tiro, pueden utilizarse perfectamente para el calentamiento. De esta forma oponemos una cierta resistencia, lo que suele ser mejor, para algunos tipos de ejercicio, que su realización en vacío. A continuación daremos algunos ejemplos de lo que se puede hacer con las gomas. No obstante, a partir de los ejercicios anteriores, se pueden idear otros combinados a realizar con las gomas, pero siempre teniendo en cuenta que los movimientos han de ser lentos, sobre todo para los más pequeños.

a) En la posición erguida, con los pies separados a la anchura de los hombros, dejar el brazo izquierdo a lo largo del tronco. Pisar un extremo de la goma con el pie derecho y sujetar el otro extremo con la mano derecha y el brazo correspondiente extendido hacia el lado. Subir el brazo para estirar la goma varias veces. Repetir con la mano izquierda. (Para los más pequeños repetir el ejercicio de 6 a 7 veces, con una goma no muy fuerte. Para los adultos se puede hacer que la goma tenga la longitud deseada, dependiendo del grado de entrenamiento y fuerza física).

b) En la posición erguida, con los pies separados a la anchura de los hombros, colocar la goma por detrás de la espalda, a la altura de los hombros, sujetándola con las manos, de forma que los brazos estén pegados al tronco y los antebrazos doblados y pegados los puños lo más posible a los hombros. Desde esta posición, lentamente, separar los brazos hasta la posición de brazos en cruz. Volver también lentamente a la posición inicial. Repetir varias veces. (Para los más pequeños repetir el ejercicio de 6 a 7 veces, con una goma no muy fuerte. Para los adultos se puede hacer que la goma tenga la longitud deseada, dependiendo del grado de entrenamiento y fuerza física).

c) En la posición erguida, con los pies separados a la anchura de los hombros, levantar los brazos hacia adelante, a la altura del pecho, sujetando ambos extremos de la

goma. Separar los brazos lentamente hasta la posición de brazos en cruz. Volver también lentamente a la posición inicial. Repetir varias veces. (Para los más pequeños repetir el ejercicio de 6 a 7 veces, con una goma no muy fuerte. Para los adultos se puede hacer que la goma tenga la longitud deseada, dependiendo del grado de entrenamiento y fuerza física).

d) En la posición erguida, con los pies separados a la anchura de los hombros, dejar el brazo izquierdo a lo largo del tronco. Pisar un extremo de la goma con el talón del pie derecho y sujetar el otro extremo con la mano derecha por detrás de la espalda, de forma que el codo quede a la altura del hombro y la mano pegada al cuello. Subir el brazo lentamente para estirar la goma varias veces, de forma que se quede derecho hacia arriba. Volver también lentamente a la posición inicial. Repetir con la mano izquierda. (Para los más pequeños repetir el ejercicio de 6 a 7 veces, con una goma no muy fuerte. Para los adultos se puede hacer que la goma tenga la longitud deseada, dependiendo del grado de entrenamiento y fuerza física).

e) En la posición erguida, con los pies separados a la anchura de los hombros, colocar los brazos en alto, por encima de la cabeza, sujetando los extremos de la goma con ambas manos. Desde esta posición y muy lentamente, colocar los brazos en cruz, dejando que la goma quede por detrás del cuello. No adelantar la cabeza al realizar el ejercicio. Volver también lentamente a la posición inicial. Repetir varias veces. (Para los más pequeños repetir el ejercicio de 6 a 7 veces, con una goma no muy fuerte. Para los adultos se puede hacer que la goma tenga la longitud deseada, dependiendo del grado de entrenamiento y fuerza física).

NOTA 1: Se deben siempre realizar ejercicios de calentamiento de dedos, brazos, cintura escapular, cadera y cuello.

NOTA 2: En todos los ejercicios anteriores, tanto específicos como generales, se evitarán siempre los rebotes.