

4

3

2

1

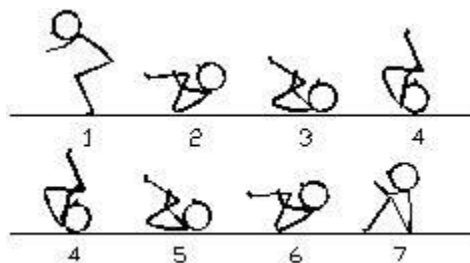
Balancín sobre el T-BOW®

Análisis Técnico

Xavier García-Navarro, Daniel Picó-Benet, Leticia Pelegrín-Fernández and David Ribera-Nebot

Previo: VAIVÉN SOBRE LA ESPALDA

(adaptado de L. Abaurrea-Alfaro, 2000, *Iniciación a la Gimnasia Artística*)

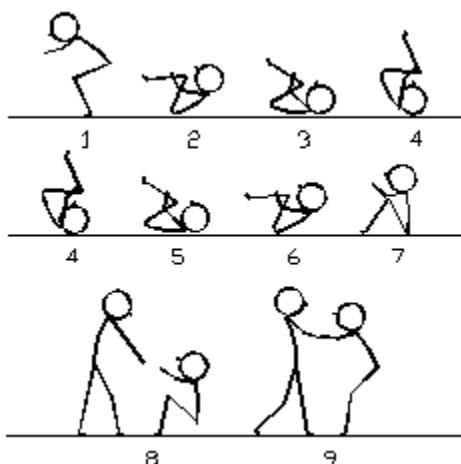


- Posición de partida: sentado en el centro de la colchoneta y en dirección longitudinal con las piernas dobladas y juntas, los brazos abrazándolas a la altura de las rodillas (1-2).
- Lanzarse atrás rodando sobre la espalda (2-3-4) y recuperar la posición inicial, sin perder la posición de partida (5-6-7).
- Ejercicio común para los volteos adelante y atrás.

● OBSERVACIONES

- Rodar hecho un ovillo es un ejercicio de iniciación fundamental para aprender el volteo transversal adelante y atrás sobre la espalda bien redondeada.
- La realización de este ejercicio es correcta cuando el cuerpo no se abre, o no se desplaza hacia los lados saliéndose del plano vertical al suelo.
- Para ello es necesario mantener la cabeza adenta con la barbilla pegada al pecho y sujetando con las manos las rodillas.
- Este ejercicio permite un trabajo en grupo situando a los alumnos unos al lado del otro.

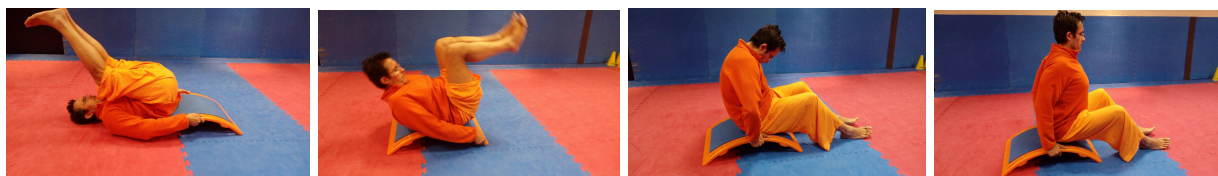
● LEVANTARSE ADELANTE



- Conviene practicar la acción de pasar de la posición de agachados en cuclillas a la de sentarse en el suelo, haciendo notar que la propia acción conlleva un desplazamiento hacia atrás.
- Es importante evitar echarse de espaldas en la acción anterior.
- Una vez sentados en el suelo conviene coger las rodillas para reencontrar las sensaciones del vaivén sobre la espalda.
- Cada vez que se regresa del “va y ven” hay que lanzar los brazos al frente en busca de la posición de partida.
- La ayuda del compañero es de una necesidad relativa en función de la ejecución más o menos correcta del ejercicio.
- Siempre que exista ayuda conviene indicar que es quien voltea el que debe buscar al ayudante y nunca a la inversa.

BALANCÍN SOBRE EL T-BOW®

(diseñado por Xavier García-Navarro, Ganesh School, 2009)



4

3

2

1

- El balancín sobre el T-BOW® en posición estable es una adaptación del clásico “Vaivén sobre la Espalda” en la que el “vaivén” se desarrolla en casi su totalidad sobre la convexidad del T-BOW® y una pequeña parte se continua en el suelo, con la posibilidad de agarrarse o no en los laterales del arco.
- Desde una posición inicial de sentado en el T-BOW®, cabeza adenta con barbilla pegada al pecho y sujetándose con las manos en los laterales del arco, se inicia el volteo hacia atrás, al llegar a la parte declinada del arco (en bajada) el cuerpo adquiere mayor velocidad de giro, y a continuación la parte alta de la espalda debe contactar con el suelo seguida del cuello-cabeza, con el cuerpo plegado y piernas extendidas hacia atrás, para iniciar el volteo hacia adelante pasando por la parte inclinada (en subida, que frena el impulso) y llegar a la posición de partida para reiniciar el ciclo. Tanto en la fase final del volteo hacia atrás como la del volteo hacia adelante se pueden adoptar varias posturas estáticas o de continuación dinámica. Igualmente, la fase de volteo permite variabilidades.
- Una opción de respiración puede ser: inspirar en la posición de sentado, mantener apnea en el volteo hacia atrás (“embracing” para estabilizar tronco-cadera), espirar al final del volteo atrás, inspirar y apnea durante el volteo hacia adelante y espirar en la posición inicial, para reiniciar el ciclo. Es básico variar las formas de respirar para enriquecer la optimización motriz.



- Desde la perspectiva del YOGA es una preparación vertebral para la práctica de las asanas, moviliza dinámicamente toda la columna vertebral facilitando el desbloqueo vertebral, estabiliza la “zona media” o “core”, y es un balanceo que aporta bienestar equilibrando el sistema emotivo-volitivo.
- Desde la perspectiva de la educación motriz, el Balancín sobre el T-BOW® es una variante del “Vaivén sobre la espalda”, una de las acciones motrices básicas de coordinación dinámica general.

- **ASPECTOS DIFERENCIALES**

- El T-BOW® proporciona un plano inclinado que por un lado facilita el giro y por otro aumenta la percepción del rodamiento sobre la espalda.
- La percepción de los giros es un punto de partida fundamental para todas las acrobacias hacia atrás.
- Al voltear sobre la convexidad del T-BOW® con la espalda bien redondeada (convexidad con convexidad) se reduce la superficie de contacto de la espalda (en comparación a la realización en un suelo plano), aumentando la sensibilidad táctil del contacto de cada vértebra con el arco y la percepción del rodamiento sobre la espalda.
- El contacto de la espalda con la esterilla del T-BOW® es suficiente agradable, pero muy reactiva aportando feedback táctil rápido para mantener con precisión los ajustes de movimiento.
- Voltear con la espalda bien redondeada sobre la convexidad del T-BOW® “masajea” la columna vertebral con secuencias de puntos de contacto reducidos, hecho que facilita su relajación estático-dinámica.



- Si en el suelo plano y duro se coloca una esterilla de Yoga, el contraste de la sensibilidad táctil de la espalda en la transición arco-suelo (es decir, esterilla T-BOW® - esterilla Yoga) es mínima. Aquí es más significativo el contraste kinestésico-postural del cambio de velocidad.
- Poder agarrarse con las manos en los laterales del T-BOW® permite controlar los desequilibrios laterales para que el cuerpo no se desplace hacia los lados y así conseguir un mejor control de la postura dinámica. También, permite frenar o impulsar el cuerpo durante el volteo, siendo de especial ayuda en los durante la fase de subida en los principiantes.
- La convexidad del T-BOW® puede acelerar el giro del cuerpo (fase de bajada o volteo hacia atrás) o frenarlo (fase de subida o volteo hacia delante). El juego de acelerar y desacelerar el giro del cuerpo se controla fundamentalmente con la flexión-extensión del tronco y piernas (juego de contrapesos y radio del sistema) y con el control del agarre de manos en los laterales.
- El arco del T-BOW® permite jugar con distintas alturas de cadera en la posición de inicio. Esto es fundamental para ajustar el volteo hacia atrás a la longitud de la espalda y que al llegar al suelo se contacte de forma fluida con la parte alta de la espalda (cintura escapular posterior).
- La convexidad del arco T-BOW® (un poco más que la curvatura fisiológica lumbar típica y muy estable y reactiva) posibilita mayores amplitudes de movilización dinámica de la columna vertebral en flexo-extensión, en comparación a las realizadas en suelo plano. Por otro lado, facilita que durante el volteo hacia adelante (en subida) la columna lumbar se mantenga bien equilibrada fisiológicamente y que una posible extensión de piernas a alta velocidad no provoque un arqueo brusco y lesivo a nivel lumbar.

- Con estos vaivén sucesivos se consigue una sensación de bienestar especial, al poder voltear sobre un único eje de giro bien equilibrado que aporta discriminación vestibular estable (parecido al balanceo de un bebé cogido por su madre) y una diferenciación táctil-kinestésica en la columna vertebral.



- **SEGURIDAD**

- a) Durante la transición arco-suelo al voltear hacia atrás (en bajada, cuando se coge más velocidad) hay que evitar que se contacte primero con el cuello-cabeza en el suelo y que se impacte de forma brusca. Para ello, las primeras realizaciones han de ser de giro lento y controlado con los agarres laterales, para ir midiendo con precisión la llegada al suelo con la parte alta de la espalda y la continuación suave del apoyo cuello-cabeza, así ir ajustando esta transición arco-suelo con fluidez y apoyo seguro.
- b) Evitar los desequilibrios laterales durante el volteo hacia adelante y hacia atrás (prioritariamente), utilizando los agarres laterales del T-BOW® hasta notar un gran control del volteo, sin desplazarse hacia los lados y sin salirse del plano vertical del suelo.

● PROPUESTAS PARA LA OPTIMIZACIÓN MOTRIZ

- Variar la postura estática de inicio del balancín (o final de la fase de volteo hacia adelante) y la postura estática del final de la fase de volteo hacia atrás; así como convertir dichas posturas en situaciones dinámicas (ej. un salto al final del volteo adelante o una voltereta hacia atrás al final del volteo atrás).
- Una alternativa metodológica para controlar la velocidad de volteo adelante y atrás, puede ser variando el tiempo de agarre de las manos en los laterales del T-BOW® (durante toda la fase del volteo, sólo en ciertas fases, sin agarre) y cambiando las amplitudes de plegado (cuerpo más/menos abierto), es decir, la flexo-extensión entre tronco y piernas.
- Alternar ejecuciones del “Vaivén sobre la Espalda” en suelo plano con ejecuciones del “Balancín sobre el T-BOW®”, para crear situaciones de contraste perceptivo de rodamiento sobre la espalda.
- Cambiar cada 1-2 repeticiones, con poco tiempo de pausa, las amplitudes de plegado del cuerpo y las velocidades de giro adelante y atrás mediante los agarres en el lateral del T-BOW® (optimización de la discriminación kinestésico-táctil y vestibular).
- Desde encima del T-BOW®, en postura “hecho un ovillo” (brazos sujetos a las rodillas), iniciar un pequeño vaivén hacia adelante y atrás, para continuarlo con otros de cada vez mayor amplitud (puede requerir la ayuda de un compañero por los hombros), y después con otros de cada vez menor amplitud. Repetir el ciclo varias veces (optimización muy fina de la discriminación kinestésico-táctil y vestibular).



- Dividir el balancín en subtareas y crear optimizaciones del Ritmo, tales como la variabilidad, discriminación, adaptación y sentido rítmico.
- Crear situaciones de optimización de la relajación estático-dinámica durante el volteo y en situaciones finales de giro, interaccionando las capacidades de percepción y el control tónico (globales y segmentarias).
- Interaccionar distintas formas de respirar durante el desarrollo del Balancín con variaciones coordinativas, rítmicas y de relajación.
- Convertir el Balancín sobre el T-BOW® (tarea de coordinación dinámica general) en tarea de coordinación dinámica especial, realizándolo con un móvil (ej. con una pelota, pica, aro o cuerda) que se mantiene en contacto con el cuerpo, se moviliza, se lanza-golpea y/o se receptiona.
- Crear situaciones de optimización interaccionando prioridades cognitivas, coordinativas, condicionales, socio-afectivas, emotivo-volitivas, expresivo-creativas y mentales.



T-BOW® FIT INTERNATIONAL

www.t-bow.net · www.t-bowyoga.com

