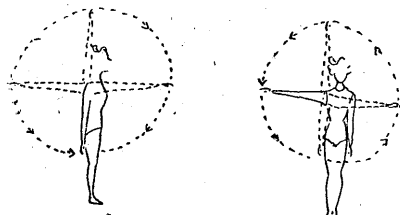




# Explicación de los movimientos más frecuentes en los ejercicios gimnásticos

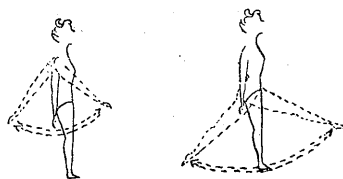
## CIRCUNDUCCION

Tomando como punto fijo el hombro y como punto móvil la mano, trazar un círculo sin doblar el brazo por el codo.



## BALANCEO

Tomando como punto fijo el hombro, dejar el brazo suelto, sin doblar el brazo por el codo, haciendo un movimiento pendular hacia adelante y atrás.



## ELEVACION

Levantar el brazo sin flexionar; puede ser arriba, en cruz, al frente, etc. ...

Cuando la elevación es de pierna; arriba,

lateral al frente, atrás. Si es de rodilla, elevar la pierna doblada por la rodilla formando un ángulo recto.

