PYL Master Class Guatemala;
como desarrollar los gimnastas
desde el inicio hasta el alto
rendimiento

PYL invita a todos los gimnasta y entrenadores interesados a participar de nuestra escuela para el desarrollo de los gimnasta desde que entran por vez primera en el gimnasio hasta la etapa de especialización en Alto Rendimiento con la dirección del evento a cargo de los Maestros Olímpicos Yin Alvarez y Annia Hatch en la fecha de Febrero 14-16, 2023. Las sesiones serán de 2 horas y medias y por tres días para lograr un mejor desarrollo y aprendizaje para el deportista. Posterior a la Master Class tendremos los Kingdom Games en Febrero 19, 2023.

La Master Class tendrá un costo de $300 por las 6 sesiones o $60 por sesión.

Primer Dia

Primera Sesión 9:00am-12:30pm

1. Acrobacia en General para mujeres y hombres.

a) Perfeccionamiento de ejércitos básicos qué faciliten el desarrollo de habilidades para la acrobacia en todos los niveles.
b) Desarrollo del rebote y la agilidad en los gimnastas.
c) Giros y orientación en el espacio.
d) Metódicas y trucos para desarrollar las acrobacias en series de frente y de espalda.

2. Viga de equilibrio.

a) Ejercicio para desarrollo del equilibrio.
b) Acrobacia de viga en el suelo de frente y de espalda por niveles.
c) Ejercicios básicos de desarrollo para crear habilidades para las acrobacias en la viga de equilibrio.
c)Trabajo de la danza por niveles.

3. Arzones.

a) Metódicas y trucos para el trabajo de tijeras por niveles.
b) Metódicas para los Molinos desde él aprendizaje hasta los diferentes tipos de apoyo en todos los niveles.
c) Metódicas para los traslado.
d) Metódicas de Flop.
e) Metódicas de Rusas.
f) Salidas y más.

4. Barras con correas (Straps) y guantes mujeres y hombres.

a) Diferentes tipo de balances y pateos.
b) Vueltas de espaldas para todos los niveles.
c) Molinos.
d) Endos y horcajadas (Stradles).
e) Metódicas para el desarrollo de Jam, Takamoros (hombres).
f) Metódicas para los giros en barras de mujeres.

5. Preparación física específica para el fortalecimiento de hombros y extremidades superiores.

Segunda Sesión 2:00pm-5:30pm

6. Barras mujeres y hombres.
a) Diferentes métodos para contribuir al fortalecimiento de la base y creación de habilidades en las diferentes etapas de desarrollo del deportista.
b) Balances y molinos según el nivel del atleta.
c) Salidas por niveles.
d) Ejercicio de rotación y apoyo por niveles.
e) Metodología de los giros.

7. Salto mujeres y hombres.

a) Propuesta de ejercicios físicos didácticos para los distintos niveles de preparación de los deportistas, pata los “Saltos al frente, Round off y Yurchenkos”.
b) Propuesta de ejercicios físicos que contribuyan al mejoramiento de la capacidad coordinativa; coordinación y la capacidad física general especifica y especial: “velocidad” para este evento.

8. Mujeres coreografía y ballet para los diferentes niveles, con “bailes tradicionales y ejercicios para mejorar la expresión corporal”

9. Anillas

a) Propuesta de ejercicios físicos por niveles dirigidos al desarrollo de la capacidad física “Fuerza” y su variantes.

10. Sugerencia de ejercicios de Preparación física para contribuir al mejoramiento de la capacidad coordinativa especifica y especial: agilidad y capacidad física: Velocidad.

Segundo Dia

Tercera Sesión 9:00am- 12:30pm

10. Mujeres Viga de equilibrio.

a) Desarrollo de los Saltos.
b) Salidas por niveles.
c) Parada de manos y ejercicios de equilibrio con las manos por niveles.

11. Hombres Anillas.

a) Desarrollo de diferentes tipos de balances.
b) Métodos y trucos para crear poder y amplitud de dislocados de frente y espalda hasta llegar a la parada de mano.
c) Trabajo de apoyo.
d) Metódicas para las salidas en los diferentes niveles.

12. Acrobacia mujeres y hombres.

a) Metódicas para desarrollar los giros y la orientación en el espacio.

13. Preparación física general.

Cuarta Sesión 2:00pm-5:30pm

14. Mujeres y Hombres Barras.

a) Ejercicios básicos y metódicas para desarrollar habilidades para las sueltas y agarre en todos los niveles.

15. Hombres Paralelas.

a) Trabajo de desarrollo para todos los tipos de Balances.
b) Desarrollo y metódicas de ejercicios en el apoyo como Diamidov, Medio giros ect, por niveles.

16. Mujeres Desarrollo Métodos para la enseñanza de los saltos Coreográficos en suelo por niveles.

17. Preparación física específica para fortalecer extremidades inferiores espalda y abdomen.

Tercer Dia

Quinta Sesión 9:00am-12:30pm

18. Salto mujeres y hombres.

a) Trabajo para desarrollar los giros en los saltos de Tsukahara.

19. Mujeres Viga de equilibrio.

a) Entradas por niveles.

20. Hombres Paralelas.

a) Metódicas para la enseñanza y desarrollo de los molino y Vázquez .

21. Preparación Física para el desarrollo de la flexibilidad general.

Sexta Sesión 2:00pm-5:30pm

22. Mujeres Barras.

a) Métodos para él desarrollar la resistencia y la fuerza.

23. Hombres Paralelas

a) Salidas.
b) Ejercicios para desarrollar la fuerza en todos los niveles.
Mujeres desarrollo de los giros en la Viga de equilibrio y los saltos mortales.

24. Hombres Anillas.

a) Metódicas para los Hoffman, Yamasaki y Jonasson.

25. 45 minutos de gimnasio abierto para que los gimnastas trabajen en ejercicios específicos que ellos quieran mejorar o aprender.