

INDICE

PRÓLOGO	7
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO 1: Un objetivo a largo plazo	11
CAPÍTULO 2: La escuela de gimnasia	17
CAPÍTULO 3: Biomecánica general en acrobacia	29
CAPÍTULO 4: El dominio de cuerpo en el espacio.....	39
CAPÍTULO 5: Postura corporal gimnástica	53
CAPÍTULO 6: Técnicas en cuerpo libre.....	63
CAPÍTULO 7: Biomecánica general en aparatos	97
CAPÍTULO 8: Caballete con arzones	103
CAPÍTULO 9: Anillas.....	117
CAPÍTULO 10: Salto al caballete.....	127
CAPÍTULO 11: Paralelas	147
CAPÍTULO 12: Barra	153
CAPÍTULO 13: Planificación de entrenamiento.....	167
CAPÍTULO 14: Preparación física	179
CONCLUSIÓN	209
BIBLIOGRAFIA.....	210