

Núm. Orden: 0026

## Título: “Dispositivo didáctico para el aprendizaje de la kippe en Gimnasia Artística”.

**Autores:** Elisa Estapé Tous; Manuel López Moya.

**Dibujos:** Juan Pan González

**Procedencia:** León (Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de León).

### 1. INTRODUCCIÓN.

Son ‘dispositivos de aprendizaje’ aquellos sistemas de aprendizaje que se confeccionan con infraestructura material adaptada y dirigida al proceso de aprendizaje de elementos técnicos que se realizan tanto en GAF como en GAM<sup>1</sup>. Por lo general, estos dispositivos consisten en adaptar material específico y complementario a estos dos deportes (ESTAPÉ, E. y otros. 1999: 48-51). Muchas veces han surgido del propio ingenio de los técnicos con el fin de facilitar a sus alumnos el aprendizaje de elementos complejos. También diferentes estudios sobre la técnica han propiciado la construcción de artilugios destinados específicamente al aprendizaje de elementos de alta dificultad y también a la preparación física específica (SMOLEUSKY, V. y otros. 1996: 379-381).

En este caso, el instrumento que presentamos está destinado a la mejora del aprendizaje de la kippe<sup>2</sup>. Este movimiento (también denominado báscula) se realiza en los aparatos de suspensión en GAF, las paralelas asimétricas y en GAM, la barra fija y las paralelas masculinas (y con variantes técnicas también en las anillas). Es un elemento básico, pues da pie a diferentes variantes de la kippe y favorece el enlace con la subida a equilibrio invertido (denominada despegue) que son los elementos de partida para aprender otros movimientos de mayor complejidad. El aprendizaje de la kippe ha sido siempre considerado complejo pues requiere un buen nivel de condición física, coordinación y comprensión intelectual del movimiento. Este instrumento parte originariamente de C.Piard, que lo puso en práctica en los años 80 en Nanterre. Así, su descripción aparece reflejada en diferentes obras suyas (PIARD, C. 1990: 96, 1994: 104). Este dispositivo tiene dos variantes: ‘instrumento largo’ ‘instrumento corto’, ambas ofrecen distintas posibilidades en el proceso de aprendizaje de la kippe por lo que es conveniente explicar las diferentes tareas y situaciones que facilitan.

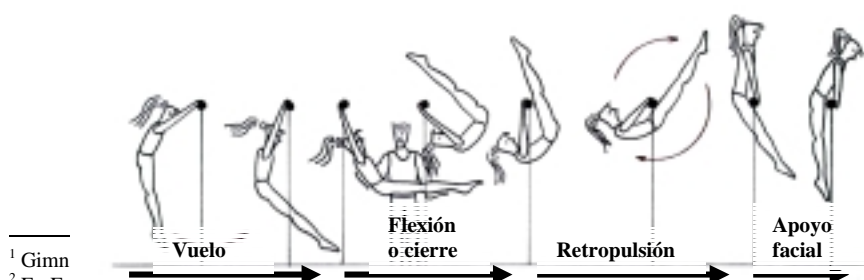
El técnico debe utilizar diferentes recursos en la sesión para que los alumnos logren realizar este elemento. En el proceso de aprendizaje influyen en gran medida la elección de las tareas propuestas, la organización de la sesión y las consignas emitidas por el docente, es decir, el lenguaje empleado (PIARD, C. 1994). En este sentido y de acuerdo con varias investigaciones (HAUW, D.; PIARD, C. 1994) (PAYEN, Ph. 1996, 1998) la aplicación de este dispositivo didáctico mejora en gran medida la comprensión del movimiento, favorece asimismo el trabajo físico y es un elemento motivacional para los alumnos.

### 2. DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO.

La kippe es un movimiento en suspensión que consta de una fase de vuelo, una flexión de piernas sobre el tronco y una retropulsión de brazos (CARRASCO, R. 1972) para llegar a establecerse al apoyo facial. C. Piard (1978: 212-220) describe el movimiento y explica el análisis mecánico y muscular de la kippe al apoyo facial y también de algunas variantes; asimismo, introduce progresiones de aprendizaje y posibles faltas en su ejecución.

Como se puede observar, este movimiento se desglosa en 3 fases diferentes; será importante insistir en el aprendizaje correcto de cada una de ellas para conseguir la ejecución global.

En primer lugar, destacamos el **vuelo** que se puede realizar con ayuda de 2 ó 3 pasos en el suelo como



<sup>1</sup> Gimn  
<sup>2</sup> En Es  
conoce

ula’; este movimiento se

Dibujo 1.Kippe al apoyo facial. Fuente. Elaboración propia.

señala J.Leguet (1985), o bien con piernas extendidas o desde la suspensión en una banda alta de paralelas o barra fija. La **flexión** de piernas sobre el tronco consiste en llevar las puntas de los pies a la banda, es decir, acercar la parte anterior de las piernas a la banda para no separarlas. Por último, la **retropulsión** con brazos extendidos consiste en llevar la banda hacia atrás, a la vez que la desplazamos desde las tibias hasta las caderas, realizando todo el movimiento con brazos extendidos. La retropulsión es el término empleado por R.Carrasco (1972: 53) para describir la acción muscular principal de llevar el brazo extendido de delante hacia atrás.

Tal como se puede ver en la descripción, el movimiento es complejo, pues requiere un nivel elevado de coordinación específica. Además, la kippe es un movimiento básico que da pie a numerosas variantes sobre todo en las paralelas asimétricas. Cada una de ellas tiene unas características específicas, por lo que el proceso de aprendizaje será diferente. La técnica de las kippes ha variado mucho, al igual que todos los elementos que se realizan en este aparato desde que se trabaja con las bandas abiertas<sup>3</sup>. Asimismo, unas kippes se realizan más y otras menos por esta razón. Tenemos la kippe al apoyo facial como el elemento básico en paralelas asimétricas, pues posibilita la subida a equilibrio invertido. Es la que hemos descrito anteriormente.

Variantes de la kippe<sup>4</sup>:

1. 2º tiempo de kippe (o Fall kippe): se utiliza como elemento intermedio en el aprendizaje de la kippe
2. Frente a banda superior, desde de pie o desde sentada en banda inferior, kippe a banda superior al apoyo facial
3. Kippe entrando piernas (-a meter 2-) o al apoyo dorsal
4. Kippe cortada: frente a banda inferior, desde suspensión en banda superior vuelo piernas abiertas o juntas al llegar al apoyo facial
5. Kippe a cogerse arriba: desde vuelo en banda inferior kippe y cambio de manos a banda superior. Se puede realizar con medio o giro entero.

Las kippes nº2, 3 y 4 son las que más se realizan en los ejercicios actuales en paralelas asimétricas conjuntamente con la kippe al apoyo facial. La kippe a cogerse arriba se ejecutaba mucho con las bandas cerradas (incluso en el obligatorio de asimétricas de los JJOO de Seúl'88) pero con bandas abiertas es mucho más difícil para las gimnastas y casi no se observa en la actualidad.

Para llegar a realizar la kippe, es necesario que los alumnos ejecuten lo que hemos denominado 'movimientos previos' que, en este caso, consisten en 3 ejercicios<sup>5</sup>:

- el trabajo de reforzamiento en el apoyo facial en suspensión 'activa'
- la retropulsión de brazos desde apoyo de pies en un plinto o banda baja ('piston') delante de la banda y la retropulsión.
- el mantenimiento de la posición de retropulsión en espalderas (ejercicio de preparación física específica propuesto por R. Carrasco en 1980).

---

<sup>3</sup> La anchura máxima permitida actualmente en las bandas es de 1,60m y en sesiones de entrenamientos para probar nuevos elementos se suele llegar a una anchura de 1,70m. En los años 80' se trabajaba con una abertura de 80 ó 90cms. La evolución del aparato ha tendido hacia la ejecución de unos ejercicios que se asemejan a la técnica de los chicos en barra fija, por lo que cada vez se requiere más separación entre la banda superior y la banda inferior.

<sup>4</sup> Las diferentes kippes que se realizan en las paralelas asimétricas vienen recogidas y numeradas en el Código de Puntuación actual de GAF (FIG. 2001).

<sup>5</sup> C.Piard los denomina 'pré-requis' o movimientos previos y realiza su descripción en cada aparato de GAM y GAF. Para la barra fija y las paralelas asimétricas se puede consultar en Gymnastique et enseignement programmé (1990: 87-102).



Fotos 1,2 y 3: Instrumento para el aprendizaje de la kippe y preparación física específica.

### 3. DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO.

El instrumento parte de la iniciativa de C.Piard, gracias a la ayuda de un ex-gimnasta que ya lo utilizaba con su entrenador en el aprendizaje de la kippe, al publicarlo en sus obras *Gymnastique et enseignement programmé* en 1990 y en *Éducation gymnique féminine* en 1994.

Tiene dos variantes que hemos denominado ‘instrumento largo’ e ‘instrumento corto’. Ambos ofrecen distintas posibilidades en el proceso de aprendizaje de este movimiento por lo que es conveniente explicarlos.

#### a. ‘Instrumento largo’:

Esta propuesta se puede confeccionar de forma artesanal o también se puede conseguir comercializado tal como aparece en la publicidad dedicada al material en la revista *International Gymnast*. Consiste en una cuerda suspendida de la banda en la que se puedan apoyar ambos pies en la parte de abajo. Mediante el balanceo y con los pies en la cuerda se realiza más fácilmente la acción de brazos, a la vez que hay una comprensión mayor del movimiento.

En la investigación que hemos realizado sobre el proceso de aprendizaje de este movimiento, hemos confeccionado el instrumento con un bastón, en el que se pueden apoyar los pies, sujeto con una cuerda en cada extremo mediante un nudo de “presilla de alondra” que, a su vez, se ancla en la paralela o barra fija con el mismo nudo (PAYEN, Ph. 1996: 36) (GONZÁLEZ MILLÁN, I. 2001). Lo hemos denominado ‘instrumento largo’

La acción que permite este instrumento es similar al ejercicio que denominamos ‘fall kippe o 2º tiempo de la kippe’ con ayuda del técnico o compañero para poder llegar a establecerse en apoyo facial mediante la acción de retropulsión (CARRASCO, R. 1972). Pero, las ventajas del instrumento son varias: se facilita la sensación del balanceo que es similar al de la kippe y por otro lado, el alumno puede empezar con ayuda para realizarlo por sí solo bastante pronto. Al eliminar la ayuda, las sensaciones del movimiento son superiores para el ejecutante y se favorece así el nivel de coordinación. Además, el instrumento representa un elemento motivacional muy importante para los/as alumnos/as (PIARD, C.; HAUW, D. 1994).

Las diferentes tareas anteriormente descritas que se realizan con el ‘instrumento largo’, presentan muchas similitudes con el ejercicio con ayudas propuesto por R.Carrasco en su obra *Préparation physique* (1980). Consiste en realizar la retropulsión de brazos mediante la acción del balanceo y con un ayuda sujetando los pies con piernas abiertas.



Dibujo 3. Instrumento largo. Fuente: elaboración propia.

En España, este ejercicio se ha utilizado mucho en el entrenamiento de jóvenes gimnastas como preparación física específica para la kippe. Tiene el inconveniente de que su ejecución depende en gran medida de la ayuda, y, a veces es mayor el trabajo del ayuda que el del propio ejecutante.

**b. ‘Instrumento corto’:**

C. Piard propone otra variante de este dispositivo. Modifica la longitud de las cuerdas del instrumento, es decir, las acorta unos 50cms aproximadamente de radio (1990: 96) (1994: 105) , lo que da pie a otras ejecuciones.



Foto 4. Ejemplo de dispositivo de aprendizaje

En este caso, C. Piard señala la tarea a realizar mediante este instrumento (1990:96):

“con las manos en la banda, introducir el talón del pie enganchado en el bastón. Balancearse adelante entrando el otro talón sobre el bastón. En el balanceo atrás, ‘abrir enérgicamente’ la posición de vela rotando las muñecas hasta el apoyo con brazos extendidos para establecerse al apoyo facial”.

A continuación, se debe intentar realizar el movimiento sin tocar el bastón con la parte posterior de las piernas. Al principio, se ejecuta con ayuda del compañero situado lateralmente. Después la ayuda debe ir disminuyendo, a pesar de la dificultad que entraña este ejercicio.

La clave se sitúa en que el bastón no permite que las piernas, después del vuelo adelante y la flexión de piernas sobre el tronco, se separen de la banda, lo que constituye uno de los errores más generalizados en el proceso de aprendizaje de la kippe.



Dibujo 5. Instrumento largo. Fuente: elaboración propia.

**4. CONCLUSIONES:**

Los dos dispositivos de aprendizaje han sido utilizados en Francia y en diferentes países socialistas hace ya bastantes años. Actualmente, el instrumento largo está comercializado y así aparece en *International Gymnast*. Construido de forma artesanal con una cuerda, ha sido puesto en práctica también en algunos gimnasios de nuestro país<sup>6</sup> con el fin de mejorar la preparación física específica para el aprendizaje de la kippe, es decir, para sustituir el ejercicio (‘piston’ en Francia) de apoyo de pies en un plinto delante de la banda y la retropulsión.

Pero además de esta función, hay que insistir en que ambos instrumentos son muy válidos para facilitar el proceso de aprendizaje de este movimiento, pues permiten realizarlo primero con ayuda y después casi sin ayuda. De acuerdo con C.Piard y D.Hauw (1993), este instrumento didáctico facilita el proceso de aprendizaje y además es un importante elemento motivacional para los alumnos, pues otorga una mayor

<sup>6</sup> Gimnás Gimbe de Manresa

accesibilidad a la ejecución del movimiento. En la investigación que llevaron a cabo, estos autores llegaron a la conclusión de que si los alumnos realizaban los ejercicios con la ayuda del instrumento, el porcentaje de éxito en el aprendizaje del movimiento de la kipe era muy elevado.

Ante elementos complejos en cuanto a su comprensión por parte del alumno, el docente debe intentar controlar el proceso de aprendizaje y todas sus variables en la mayor medida posible en cuanto a las tareas propuestas y al tiempo de práctica. También debemos poner al alcance de los alumnos los recursos más adecuados, de manera que se pueda acortar el proceso de asimilación del elemento técnico. Uno de los problemas que se plantea en el aprendizaje de elementos acrobáticos propios a la Gimnasia Artística, es el tiempo necesario para lograr ejecutarlos, tanto en el ámbito educativo como en iniciación deportiva. Se hace necesario conocer las sesiones de aprendizaje, el tiempo de práctica, las tareas a realizar, el nº de repeticiones, el porcentaje de éxito o fracaso en los intentos... para dirigir el proceso hacia un aprendizaje eficiente.

## 5. BIBLIOGRAFÍA:

- BIGON, M.; REGAZZONI, G. (1985) : Nudos. Náutica, Pesca, Camping y Alpinismo. Madrid, Grupo ANAYA.
- BOURGEOIS, M. (1981): *Gymnastique sportive: perspectives pédagogiques école-club*. Paris, Éditions Vigot.
- CARRASCO, R. (1972): *Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrès*. Paris, Editions Vigot.
- (1980): *Préparation physique*. Paris, Éditions Vigot.
- ESTAPÉ, E. (2002): *La acrobacia en Gimnasia Artística*. Barcelona, Editorial INDE.
- FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG) (2001): *Code de Pointage Gymnastique Artistique Féminine*. Suiza, Éditions FIG.
- GONZÁLEZ MILLÁN, I. (2001): *Ocio activo y recreación mediante la actividad física y su organización*. Temario 4º curso. León, Universidad de León.
- HAUW, D. (1996): "Place et rôle des représentations mentales en gymnastique sportive". En *Activités gymniques et acrobatiques. Recherches et applications, Dossier EPS*, nº25, pp. 65-75.
- HAUW, D. ; PIARD, C. (1994) : « L'instrument didactique ». En *revue E.P.S.*, nº248, pp. 19-22.
- LEGUET, J. (1985) : *Actions motrices en gymnastique sportive*. Paris, Éditions Vigot.
- PAYEN, Ph. (1998) : « L'apport du langage à l'apprentissage d'une action gymnique en EPS ». En *Actualité de la recherche en activités gymniques et acrobatiques, Dossier EPS*, nº39, pp. 65-69.
- PAYEN, Ph. (1996) : « Gymnastique en milieu scolaire. Conception et utilisation des outils pour l'apprentissage ». En *Activités gymniques et acrobatiques. Recherches et applications, Dossier EPS*, nº25, pp. 33-44.
- PIARD, C. (1978) : *La gymnastique sportive féminine*. Paris, Editions Vigot.
- PIARD, C. (1982): *Fondements de la gymnastique, technologie et pédagogie*. Paris, Editions Vigot.
- PIARD, C. (1990): *Gymnastique et enseignement programmé*. Paris, Editions Vigot.
- PIARD, C. (1994): *Éducation gymnique féminine*. Paris, Editions Vigot.
- SAÉZ PASTOR, F. (2000): "Básculas y ballestas". En *Gimnasia Aeróbica* nº17, pp. 25-27.
- SMOLEUSKIY, V. ; GAVERDOUSKIY, I. (1996): *Tratado general de gimnasia artística deportiva*. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- STILL, C. (1993) : *Manual de gimnasia artística femenina*. Barcelona, Editorial Paidotribo.