

GLOSARIO LIRA

Inversión de baja complejidad:

Inversiones con Brazos y Piernas en flexión.

Inversión de media complejidad:

Inversiones con Brazos en flexión y Piernas extendidas o brazos extendidos y piernas flexionadas.

Inversión de Alta Complejidad:

Inversiones realizadas con brazos y piernas en extensión

Inversión lateral o francesa:

Inversión con la lira en el plano sagital/ inversión con agarre de la manos en la barra lateral de la lira.

Figuras de Flexibilidad:

Figura que muestra la capacidad de mover una articulación, o una serie de articulaciones, con fluidez a través de la amplitud de movimiento. (Flexión-extensión de cadera- apertura en cuarta, arco de espalda, abducción de cadera- apertura en segunda, etc)

Plancha o figura de fuerza:

Postura horizontal sostenida sobre el elemento en la cual se realiza principalmente contracción isométrica. Debe sostenerse 3 segundos. Puede ser

Baja complejidad: Mayor base de sustentación sobre el elemento, más puntos de apoyo.

Media Complejidad: menos base de sustentación y puntos de apoyo (ejemplo cocodrilo, pececito)

Alta complejidad: mínima base de sustentación y mínimos puntos de agarre (ejemplo: janeiro, suspensión horizontal desde pajarito con único agarre de manos)

Regrip:

Movimiento dinámico que comienza en contacto con el elemento, y realizando un movimiento necesario (balanceos, keep) se pierde el contacto con este por unos segundos para volver a tomarlo,(regrip a inversión, regrip a balanceo, etc)

Escape:

Caída desde una parte superior a una inferior del elemento sin perder contacto con el mismo.

Flip:

Movimiento dinámico que puede realizarse desde corvas, sacro, lumbar, manos, que consiguiendo un giro de 180° finaliza en el piso.

Flip al elemento

Movimiento dinámico que realizado desde balanceo de corvas y consiguiendo un giro de 180° permite soltar el elemento y lograr el contacto manual con el elemento nuevamente.

Secuencias dinámicas

Secuencias armónicas y continuas dentro del elemento que permite la transición de una figura a la otra sin interrupciones. (pileta, inlock, dislock)

Equilibrios:

Postura sostenida sobre el elemento con uno o dos puntos de apoyo (lumbar, pajarito, sacro, codos)

Transición de equilibrios:

Transición o combinación de equilibrios de forma armonica y controlada.

Movimiento Continuo:

Todo aquel movimiento que están ligados entre si, de forma ininterrumpida logrando giros de 360° dentro del elemento .(ejemplos; Sangrías, Molinos, Flotantes, Exilios, etc)

Pueden ser:

 Simples: tres o más tomas en el elemento para conseguir el giro (molinos, flotantes)

 Complejos: dos tomas en el elemento para conseguir el giro (sangrías, sangría de codo y corva, exilios)

Combinación de Movimientos Continuos:

Enlace armonico e ininterrumpido del mismo movimiento continuo (atrás-adelante) o entre diferentes movimientos continuos.

Agarre de Codo:

Figura marcada con agarre único en el pliegue del codo.

Agarre de axila:

Fuguras o posiciones con agarre en la fosa axilar.

Agarres especiales:

Soportes o suspensión del elemento con empeines, talones o nuca.