



## Ejercicios para fortalecer piernas, tronco y abdomen

Antes de comenzar la actividad recuerde que debe realizar el calentamiento.

Al concluir la batería de ejercicios realice una recuperación caminando, relajando todo su cuerpo, respirando por la nariz y expulsando el aire de forma pausada.

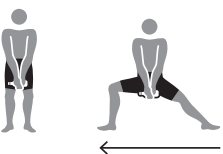
Materiales: Pomo de agua o arena.



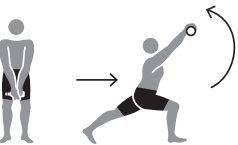
**1.** P.I. Parados, brazos abajo, tomando el pomo en la mano derecha, realizar asalto al frente con la pierna derecha, y la izquierda flexionada atrás. Semiflexión del tronco y vista al frente. Pasamos el pomo por debajo de la pierna derecha hacia la mano izquierda y P.I. Se repite el ejercicio con la pierna y mano izquierdas. R: de 6 a 20 y de 2 a 4 series.



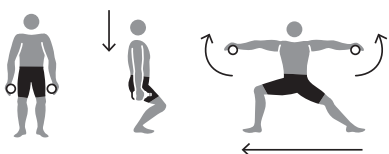
**2.** P.I. Ejecutar el mismo ejercicio, pero pasando primero el pomo por la cintura y luego por la pierna hasta regresar a la P.I. Realizar una marcha de 8 tiempos. Se repite el ejercicio con la pierna y mano izquierdas. R: De 6 a 20 y de 2 a 4 series.



**3.** P.I. Parados, sosteniendo el pomo con ambas manos, brazos al frente y abajo, realizar: asalto lateral con la pierna derecha y brazos al frente. P.I: Alternar con la pierna izquierda. R: de 8 a 20 y de 2 a 4 series.



**4.** P.I. Realizar el mismo ejercicio anterior, 1. Asalto, 2. P.I., 3. Semiflexión del tronco y brazos arriba, 4. P.I Cambio con la pierna izquierda. R: de 8 a 20 y de 2 a 4 series.



**5.** P.I. En la posición de parados colocamos un pomo en cada mano y realizamos: cuclilla profunda o semicuclilla, sacando la pierna derecha hacia el lateral, brazos laterales y P.I. Cambio con la otra pierna, alternamos el movimiento. R: de 8 a 20 y de 2 a 4 series.

**Leyenda:** P.I.- Posición inicial/R- Repeticiones/P.S.- Practicante sistemático

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD



Larduet entre las atracciones.

ROBERTO MOREJÓN

# Desde el Girón se mira lejos

Por **Roberto Ramírez**

Camagüey. - **MIENTRAS** valoran lo que acontece en el clásico Playa Girón organizado en esta urbe, los estrategas del boxeo cubano perfilan los pasos hacia un 2019 marcado por el reto de retener tres supremacías de alto rango.

La cita nacional acogida por la engalanada sala Rafael Fortún vuelve a exigir a los establecidos una mentalidad de "tolerancia cero" ante oponentes menos avalados empeñados en desplazarlos.

El fenómeno no tiene la misma intensidad en todas las divisiones, pero en general la rivalidad vuelve a ser una tónica positiva y aun sin que se vislumbren cambios llamativos los técnicos hacen sus análisis en materia de posibles llamados a filas.

Entretanto se mantienen contactos que mueven los "hilos" en torno al fogeo extrafrontera, pues los organizadores de la Serie Mundial prevén trasladarla para el último trimestre y ello significaría perder un espacio preparatorio de excelencia disfrutado en las últimas campañas.

El certamen ganado tres veces por Domadores de Cuba se disputó tradicionalmente como antesala de las confrontaciones multideportivas, así que su "permuta" obligaría a reformular la ruta rumbo a los Juegos Panamericanos de Lima.

El presidente de la federación cubana, Alberto Puig, comentó a **JIT** que lo conocido hasta la fecha apunta a que la lid por equipos pase a cerrar el año para dejar al Campeonato Mundial (septiembre, en Sochi, Rusia) el privilegio de acuñar las primeras plazas para la fiesta olímpica de Tokio 2020.

«Previendo que se concrete esa variante estamos planificando retomar presencia en los torneos del circuito europeo y evaluando otras opciones», sentenció el directivo, consciente del peso de su deporte para la justa americana pactada del 26 de julio al 11 de agosto.

«Lo que logremos será fundamental para repetir victorias en los Juegos Panamericanos y el Mundial, y el colectivo posee experiencia para responder a cualquier variante», dijo Puig antes de recordar que el concurso del orbe asignará 44 cupos para el encuentro bajo los cinco aros.

De ahí que se convoquen las mismas ocho

categorías del programa olímpico (52, 57, 63, 69, 75, 81, 91 y más de 91 kilos), con ocho boletos para las cuatro primeras, la mitad para las dos siguientes y par de ellos para las restantes.

La Serie Mundial, también con esas divisiones, pondrá en juego 32 (cuatro por cada una), aunque está por definirse el diseño de clasificación, y hay voces que abogan por un ranking que funda sus resultados con los de la versión más reciente, ganada por Domadores de Cuba.

El esquema difundido incluye además eliminatorias continentales premiadas con 28 pasaportes para América y Europa, y 27 para África y Asia-Oceanía, y preserva cinco para el país anfitrión.

Prevé igualmente un torneo mundial del que emergerán 16 clasificaciones y deja siete en poder de una comisión tripartita que priorizará el incremento de la universalidad.

Esos y otros "entretelones" son parte de la agenda en que los expertos suman apuntes de lo que acontece en un Girón donde la afición local espera otro reinado de su equipo, triunfador hace un año escoltado por Guantánamo y Pinar del Río. ☐

## SPRINT PROVINCIAL

→ **PROVINCIAL DE LUCHA GRECORROMANA** Omar Martínez, medallista de oro de los 60 kilos en la campaña precedente, encabeza la nómina que representará al municipio de La Palma en el Torneo Provincial de Lucha Grecorromana Escolar, categoría 11-12 años, que tendrá como sede instalaciones de la capital pinareña. Completan el equipo de esa modalidad Yusniel Hernández (32 kg), Rogelio Acosta (35), Frank Zamora (42), Yoandris Acosta (46) y Alejandro Ávila (53). En el estilo libre los convocados son Alexis Graberán (53 kg) y Jorge Luis Hernández (60 kg). El entrenador Guilian Monterrey afirmó que los atletas están preparados para ubicarse entre los tres primeros puestos y superar el quinto alcanzado hace un año. (Antonio Miranda Fábregas, C. V.) → **TAEKWONDO PIONERIL 11-12 AÑOS** La camagüeyana del municipio de Minas Xichel Moreno

(49 kg) alcanzó cuatro medallas en el Campeonato Provincial de Taekwondo para competidores de 11-12 años, organizado en su territorio. La estudiante de la escuela primaria Juan Vitalio Acuña reinó en combate y como parte del trío femenino impuesto en poomsae (modelaje), modalidad en que también sumó dos platas: individual y dúo. Sus resultados le convirtieron en preseleccionada de cara a los Juegos Pioneriles Nacionales. (Manuel del Toro Rivero, C. V.) → **MEJORES DE JATIBONICO** Los campeones centrocaribeños Reineris Andreu (lucha libre) y Yuraima Vera (hockey) fueron seleccionados los atletas más destacados del año 2018 en Jatibonico. La multimedallista Jennifer Ramírez (tiro deportivo) y el gladiador campeón nacional Élgido Rodríguez emergieron como los más sobresalientes en la categoría juvenil. La designación de novato del año

recayó en Elisa Maura Ramos, primera del territorio en alcanzar oro en un certamen nacional de lucha. Este propio deporte y el fútbol destacaron como los mejores del municipio, en tanto el béisbol de primera categoría cargó con el mérito entre los equipos. (Carlos Granados Hernández C. V.) → **SUPERACIÓN COMO PRIORIDAD** Corresponsales y comunicadores deportivos del municipio holguinero de Báguanos priorizan la superación permanente, y con ese fin han acogido como herramienta el cuaderno "Normas para hacer un buen periodismo", de la autoría de Mario Luis Pérez Presa. La obra propone cómo desarrollar cada uno de los géneros, y su estudio ha repercutido favorablemente en el tratamiento a las prioridades informativas del Inder en el territorio cuna del activismo voluntario deportivo. (Eduardo Escandell Almaguer)