

# handstand (parada de manos)

## **Término**

### **Término**

handstand

### **Idioma**

Inglés (Estados Unidos) (214)

### **Área Especialidad**

Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud (403)

### **Disciplina**

Actividad física y deporte (531)

### **Temática**

Gimnasia Artística

### **Definición del término**

An action in which you balance vertically on your hands with your legs pointing straight up in the air.

### **Fuente / Autor (del término)**

Cambridge Dictionary. (s.f.). Handstand. Recuperado el 17 de mayo del 2022 de <https://dictionary.cambridge.org/es/diccionario/ingles/handstand>

### **Contexto del término**

The ideal technical execution of the handstand is vitally important for the optimized progression into more advanced skills (e.g. press to handstand, all vaults, swing to handstand, clear hip to handstand etc), which highlights the importance of mastering this skill early on. Even though the correct technical execution of the handstand is common knowledge amongst gymnastics coaches, the best progressions to teaching and developing the handstand are not as clear. Currently available (personally to the author) scientific literature relevant to the training of the handstand has explored the strategies for maintaining balance in a handstand (1,2) the effects of vision on postural control (3,4,5), and the transfer of postural ability between stances (from standing to a

handstand and vice versa).

### **Fuente / Autor (del contexto)**

Uzunov, V. (2008). The handstand: A four stage training model. *Gym Coach*, 2, 52-59.

## **Español**

### **Equivalente en español**

parada de manos

### **Categoría gramatical**

Nominal (221)

### **Variante de traducción**

apoyo invertido

### **Información geográfica de la variante en español**

México (Mex.) (192)

### **Definición del término en español**

Acción en la que uno se equilibra verticalmente sobre las manos con las piernas apuntando hacia arriba en el aire.

### **Fuente / Autor (del término en español)**

Trad. Isis Zarate Lira / Cambridge Dictionary. (s.f.). Handstand. Recuperado el 17 de mayo del 2022 de <https://dictionary.cambridge.org/es/diccionario/ingles/handstand>

### **Contexto del término en español**

Teniendo en cuenta que la gimnasia artística, mantiene altos estándares de coordinación motora, mantener el cuerpo en equilibrio durante la parada de manos, el atleta mientras esta en parada de manos tiene como objetivo la minimización de los segmentos en movimientos para la estabilidad del cuerpo y mantención del centro de masa en posición vertical, dentro de la zona de soporte. La regulación del equilibrio durante la parada de manos se obtiene a través del desplazamiento de centro de presión (CP), en dirección a los dedos o hacia la articulación de la muñeca en plano sagital o lateral, derecho o izquierdo o en el plano frontal. El bajo nivel de puntuaciones en las diferentes competencias, se ve reflejado en los elementos de apoyo invertido (parada de manos), de los diferentes aparatos donde se compite, lo cual es provocado por una falta de

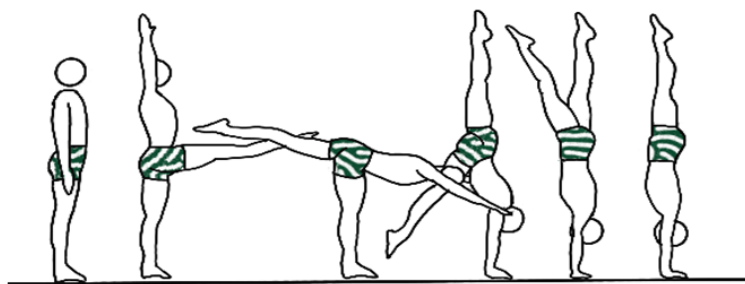
aplicación metodológica en el proceso de enseñanza, enfocándose la postura y ejecución correcta, hace falta que los entrenadores pongan más atención en este elemento de vital importancia para este deporte.

**Fuente / Autor (del contexto en español)**

Sornoza, M. I. S. (2012). El equilibrio en la parada de manos, en los alumnos de la Escuela de Formación de Gimnasia Artística de la Federación Deportiva de Manabí. Propuesta de solución. EFDeportes, (210), 1.

**Multimedia**

**Imagen**



Parada de manos

**Fuente / Autor imagen**

Propia

**Video YouTube**

[https://youtu.be/yBH6Sa\\_-YgY](https://youtu.be/yBH6Sa_-YgY)

**Fuente / Autor video**

Propia

## Notas para la traducción

### Comentarios

El uso más habitual es parada de manos, aunque también es correcto el uso de apoyo invertido.

## Formatos de descarga

- [PDF](#)
- [CSV](#)
- [XLS](#)
- [TXT](#)