

## Sunisa Lee Pretende Realizar Nueva Habilidad en Juegos Olímpicos de París 2024

Sunisa Lee, la medallista de 9 oro defensora en la competencia de todo alrededor y medallista de bronce en barras desiguales, puede intentar una nueva habilidad 9 en los Juegos Olímpicos de París 2024.

La nueva habilidad en su rutina de barras 9 desiguales es un movimiento de liberación en el que una gimnasta realiza un giro de 360 grados con el cuerpo 9 recto en la posición de layout. Lee busca ser la primera mujer en completar este movimiento en competencia internacional. 9

Si logra hacerlo en los Juegos, el movimiento, comúnmente conocido como Jaeger de giro completo, sería 9 bautizado como "El Lee", el primer movimiento en llevar su nombre en el Código de Puntos del deporte. Solo un 9 número muy pequeño de gimnastas alguna vez merecerán la distinción de tener un nombre homónimo.

9 "El Lee" sería uno de los elementos más difíciles en las barras desiguales femeninas. Echemos un vistazo más de cerca 9 a cómo realiza el movimiento.

### Valor de Dificultad en Barras Desiguales

Cada habilidad en el evento 9 de barras desiguales tiene un valor de letra que indica la dificultad, que comienza con A y llega hasta G, 9 aunque el nuevo movimiento de Lee tiene el potencial de convertirse en H.

### Jaegers

Los Jaegers 9 se refieren a una familia de movimientos que consisten en un giro de 360 grados con el cuerpo recto en 9 la barra alta y un lanzamiento hacia adelante en una voltereta antes de volver a agarrar la barra alta. Pueden 9 ser abiertos (D), encogidos (D) o extendidos (F).

El Jaeger extendido se llama Cappuccitti (nombrado 9 por Stephanie Cappuccitti) y es raramente intentado en competencia debido a la dificultad de agarrar la barra. El movimiento de 9 Lee aumenta aún más la dificultad al agregar un giro completo.

Imágenes por Federación Internacional de Gimnasia (Rui); The New York Times 9 (Lee)

### Eligiendo una Ruta Diferente

Lo que hace particularmente impresionante el movimiento de Lee es que no está 9 creando una variación de una habilidad de liberación diferente llamada Tkatchev, la ruta seguida por la mayoría de los innovadores 9 en las barras desiguales en los últimos años.

Gimnasia de los EE. UU.

9 El swing puede realizarse con cinco posiciones del cuerpo, el vuelo puede realizarse con tres posiciones del cuerpo y 9 también es posible hacer un giro de medio en el aire. Esto significa que hay al menos 30 permutaciones de 9 la misma habilidad raíz.

Seis nuevas variantes de Tkatchev han sido nombradas en los últimos 9 cuatro años.

Aunque aún hay algunas por asignar, Lee eligió seguir un camino diferente. Han 9 pasado 18 años desde la última innovación en la base de Jaeger. La gimnasta china Li Ya fue la última 9 en

introduzir un Jaeger con medio giro en 2006.

En enero, Lee publicó videos en 9 Instagram mostrando su nueva habilidad durante una sesión de entrenamiento. Fue una señal de que estaba volviendo a la forma 9 después de enfrentar problemas de salud graves durante la mayor parte del año pasado.

A 9 Lee le diagnosticaron una enfermedad renal incurable, lo que causó hinchazón grave en su cara, manos y piernas, lo que 9 la hizo imposible competir.

En su regreso a la competición elite, intentó la nueva habilidad 9 en la Copa de Invierno en febrero, pero falló en el elemento durante su rutina de barras y cayó. 9

Debido a la dificultad y el riesgo del movimiento, no está claro si Lee intentará realizarlo 9 con una medalla en juego. Pero los Juegos Olímpicos de París ofrecerán la oportunidad de nombrar el movimiento en su 9 honor y dejar una marca indeleble en el deporte.

H avere um verão alto é o momento perfeito para feijões verdes britânicos, não apenas porque seu sabor ultrapassa facilmente o dos importados disponíveis todo o ano. Hoje, a receita combina essas delícias vegetais com o mahón, um queijo semi-duro delicioso das ilhas Baleares. Com **365betit** casca laranja brilhante de um rub de pimenta e seu sabor cheio, fruíto e textura cremosa, o mahón eleva esta receita para o próximo nível e a transforma **365betit** algo verdadeiramente suculento e especial.

## Salada de feijão verde quente com jamón cru e mahón

Você provavelmente terá que ir para uma loja especializada **365betit** queijos para obter mahón; se não conseguir encontrar, use gouda ou manchego no lugar, embora eles não sejam exatamente os mesmos. Esta receita versátil pode ser ajustada de muitas outras maneiras, também: use qualquer grão verde ou ervilha que goste, ou substitua-os por lascas de courgette crus; também tente trocar os nozes de avelãs por amêndoas ou usar serrano **365betit** vez de ibérico.

Preparo **5 min**

Cozinhe **15 min**

Sirva **4 como um almoço leve**

**200g de feijões verdes corrediços**, recortados e cortados **365betit** fatias

**200g de feijões franceses**, topados

**60g de avelãs**

**1 colher de sopa de azeite de oliva**

**100g de jamón ibérico** – um pacote ou dois de fatias prontas estão bem

**1 colher de sopa de vinagre de maçã**

**Sal e pimenta**

**2 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem**

**25g de mahón**, ralado **365betit** lascas

Ferva uma grande panela d'água e mergulha ambos os tipos de feijão por dois a três minutos, até que estejam macios, então esgote.

Experimente essa receita e muitas outras na nova Feast app: faça a varredura ou clique aqui para **365betit** versão de teste gratuita.

Toste as avelãs **365betit** uma frigideira seca até dourar, então despeje **365betit** uma prancha e pic

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: 365betit

Palavras-chave: **365betit - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-13