



(Gimnasia Rítmica)

En este trabajo hemos querido abarcar todos los implementos que componen la gimnasia rítmica: aro, cinta, balón, cuerda y clavav, e introducir algo de su historia a lo largo del tiempo.

La Gimnasia Rítmica es un deporte exclusivamente femenino y estrechamente ligado a la estética en el cual se muestra la sensibilidad frente a la música y los suaves y complejos movimientos, los cuales logran cautivar incluso a la persona que diga ser más alejada del arte y el deporte.

Es realizada mediante movimientos naturales libres, generalmente acompañados de música orquestada. Excluye totalmente aquellos ejercicios físicos que requieran violencia o que se ejecuten de manera mecánica.

En la gimnasia rítmica todo movimiento debe ser expresión de la persona en su conjunto y, por ende, afectar por igual a todas las partes del cuerpo. Los aparatos utilizados son pequeños y están en relación con la características específicas del mismo ejercicio.

Desde sus inicios, la gimnasia rítmica ha ido unida a lo clásico (música y movimientos), a pesar de que esto ha variado un poco últimamente, nunca dejará de serlo, ya que en este deporte la mujer se expresa tal como es, llevando la suave música a su interior y reflejándola en maravillosos movimientos.

Historia de la Gimnasia Rítmica

La gimnasia rítmica es un deporte que data de muchos años atrás, desarrollándose la más moderna a fines de la década de los cincuenta. Los campeonatos del mundo se celebraron por primera vez en 1963 y este maravilloso deporte, fue incluido como disciplina olímpica el año 1984.

Se instituyó una copa del mundo en 1983, se celebró de nuevo en 1986 y desde esa fecha es celebrada cada cuatro años.

A lo largo de la historia, las dominadoras de esta disciplina han sido las participantes de la antigua Unión Soviética y también las gimnastas que provienen de Europa del este. A pesar de esto, las deportistas españolas han ido perfeccionándose en esta disciplina hasta el punto de lograr la medalla de oro en las Olimpiadas de Atlanta de 1996.

Influencias recibidas por la Gimnasia Rítmica

La gimnasia rítmica no ha sido siempre como la conocemos actualmente, ha sufrido muchos cambios con los que cada vez está siendo más agradable a todo tipo de público, ha recibido influencias de todos los ámbitos, desde la moda hasta los cambios sociales.

Algunos elementos importantes en su cambio son la danza y el ballet. Podemos demostrarlo al ver el entrenamiento de una gimnasta el cual incluye clases de las disciplinas ya mencionadas.

La moda ha influido en los trajes (mallas) y en la forma en que se adorna cada implemento. Anteriormente los

elementos como el balón y la cinta eran sólo de un color y si nos fijamos con atención, actualmente son de muchos colores que normalmente comparten los de la malla o se ven bien a su lado.

Hubo un cambio drástico en una olimpiada con una gimnasta: Anterior a este suceso, la gimnasia rítmica era un deporte muy recto, las gimnastas entraban a la presentación marchando duramente y los ejercicios siempre eran los mismos cambiando un poco el orden y la forma del esquema, pero esta gimnasta cambió todo, llevó la expresión corporal e impuso otros movimientos dentro de la gimnasia nunca vistos antes los que llevaron al resto a imitarla y cambiar el perfil de la gimnasia por el resto de la historia.

Se ha intentado alejar la gimnasia de lo clásico, ahora los tipos de música incluso son canciones actuales adaptadas para los esquemas y movimientos mucho más rápidos que captan fácilmente la atención.

Si bien es cierto que la gimnasia rítmica ha sufrido cambios, no podremos decir nunca que ésta perderá los fundamentos sobre los que está hecha y esperamos que sus próximos cambios ayuden cada vez más para lograr la perfección.

Implementos utilizados

Cuerda



Material

Cáñamo o cualquier otro material sintético.

Largo

De acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad.

Extremos

Tiene nudos a modo de mangos. Los extremos (no otra parte de la cuerda) puede ser envuelto en una longitud de 10 cm.

Forma

En todas partes el mismo diámetro o más angosto en el centro.

Color

De libre elección. Color plata y oro están permitidos desde 1997.

Ejecución

Las figuras técnicas pueden ser hechas con la cuerda tensa o suelta, con una o las dos manos, con o sin cambio de manos. La relación entre el implemento y la gimnasta es más intensa que en otros casos. La cuerda frecuentemente aparece como una serpiente que ataca agarrándose alrededor de la gimnasta. Pero la flexibilidad y agilidad, con un toque de elegancia, siempre ganan al final.

Movimientos

Giros, golpes, saltos, lanzamiento.

Aro



Material

Madera o plástico (debe ser rígido, de un material que no se doble).

Diámetro

80 cm a 90 cm en el interior.

Peso

Por lo menos 300 gr.

Forma

El aro puede ser liso o áspero. Puede ser envuelto (total o parcialmente) con una cinta adhesiva de color.

Color

Libre elección, uno o más colores diferentes. Color oro y plata son aceptados desde 1997.

Ejecución

El aro define un espacio. Este espacio es usado al máximo por la gimnasta, quien se mueve dentro del círculo formado. La ejecución del aro requiere frecuentes cambios del movimiento, y el principal requerimiento es la buena coordinación de los movimientos.

Movimientos

Lanzamiento, desplazamiento, rodada.

Balón



Material

Goma o plástico.

Diámetro

18 cm a 20 cm.

Peso

Por lo menos 400 gr.

Color

Libre elección. Los balones con dibujos figurativos no serán aceptados ; sólo están aceptados los dibujos geométricos. Color oro y plata son aceptados desde 1997.

Ejecución

El balón es el único implemento en el que el agarrarlo con fuerza no está aceptado. Esto significa se requiere una relación más sensual entre el cuerpo y el implemento. Los movimientos del balón van en perfecta armonía con el cuerpo. El balón no debe quedar inmóvil en el piso, debe estar rodando, girando, etc. en ese lapsus. Espectaculares lanzamientos con control y precisión en las recepciones son elementos dinámicos.

Movimientos

Rebotes, giros, figuras en forma de 8, lanzamientos, recepción con brazos, piernas, etc. , rodadas dirigidas y no dirigidas, gigantesca, retención, deslizamientos.

Clavas



Material

Madera o plástico

Largo

40 cm a 50 cm desde un extremo al otro.

Peso

Por lo menos 150 gr. por clava.

Diámetro de la cabeza

Máximo 3 cm.

Forma

Como una botella, consta de tres partes: cuerpo (parte protuberante), cuello (parte delgada) y cabeza (parte esférica). Las tres partes pueden ser envueltas con una cinta adhesiva, con la condición de que el diámetro de la cabeza no sea mayor a tres centímetros.

Color

Libre elección, uno o más diferentes colores. Ambas clavav pueden ser de diferentes colores. Color oro y plata son aceptados desde 1997

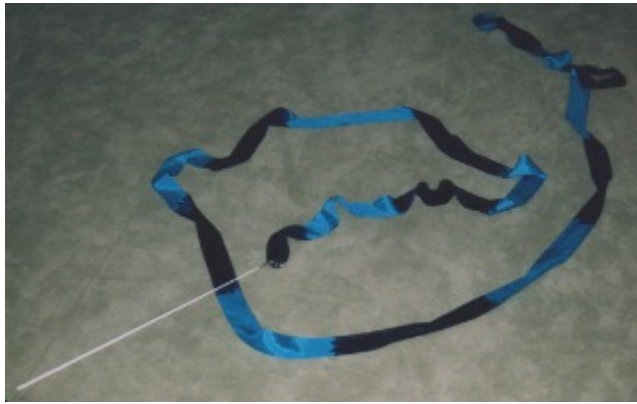
Ejecución

La gimnasta usa las clavav para ejecutar molinetes, vueltas, lanzamientos y tantas figuras asimétricas como sea posible, combinándolas con las muchas figuras que se utilizan en la gimnasia sin implementos. Cuando se golpean las clavav, no se debe hacer con fuerza. Los ejercicios con clavav requieren un sentido del ritmo altamente desarrollado, máxima coordinación psicomotora y precisión. Las clavav son especialmente apropiadas para las gimnastas ambidiestras.

Movimientos

Lanzamientos con las dos o con una, molinetes, golpes, retención, deslizamiento.

Cinta

**Estilete:****Material**

Madera, plástico o fibra de vidrio.

Diámetro

Máximo 1 cm.

Largo

50 cm a 60 cm incluyendo el anillo que lo une con la cinta.

Forma

Cilíndrico, cónico o una combinación de las dos formas. El extremo inferior puede ser envuelto en un largo de 10 cm máximo con una cinta adhesiva.

Color

Libre elección. Color oro y plata son aceptados desde 1997

Cinta:**Material**

Satín o un material no almidonado.

Ancho

4 cm a 6 cm.

Largo

Por lo menos 6 m; esta parte debe consistir de una pieza. El extremo con el que la cinta se une al estilete puede ser doble, en una longitud de 1 m.

Peso

Por lo menos 35 g (sin el estilete ni la unión).

Color

Libre elección, uno o más colores diferentes. Color plata y oro son aceptados desde 1997

Ejecución

La cinta es larga y luminosa y puede ser tirada en todas direcciones. Su función es crear diseños en el espacio. Sus vuelos en el aire crean imágenes y formas de todo tipo. Figuras de diferentes tamaños son ejecutadas en varios ritmos.

Movimientos

Espirales, zigzag, gigantesca, lanzamiento.

Bases de la gimnasia rítmica

Este deporte puede ser practicado individualmente o en grupos de 6 gimnastas. En cuanto a los esquemas grupales podemos señalar que su duración debe ser mayor a la de uno individual (entre 1 y 1 1/2 min.) y pueden utilizar las 6 integrantes el mismo tipo de implemento o tres con un implemento y tres con otro diferente.

Algunas peculiaridades técnicas de la gimnasia rítmica son:

- 1) Iniciación con posturas de relajamiento.
- 2) Suavidad del ejercicio y continuidad de la acción.
- 3) Participación de amplias zonas musculares.
- 4) Perfección de los movimientos.
- 5) Ejecución a "ritmo", según un tema musical.
- 6) Desplazamientos frecuentes.
- 7) Inclusión de cada ejercicio en el conjunto.

Hay elementos indispensables dentro de una ejecución, como lanzamientos, desplazamientos, giros, retenciones, trabajo de piso, etc.

Se penaliza la salida de los dos pies fuera de la zona delimitada para la ejecución. Lo mismo ocurre si el implemento es el que se sale del área.

El implemento debe estar siempre en movimiento.

El esquema debe finalizar en el momento exacto en que acaba la música con que se acompañó la ejecución.

El grado de dificultad se debe presentar en el implemento, o bien en los movimientos de la gimnasta, pero siempre debe existir.

Luego de haber analizado profundamente la gimnasia rítmica, hemos llegado a la conclusión de que este deporte es una bellísima expresión de la forma de ser de la mujer, para poder desarrollarse en su totalidad, demostrando su sensibilidad y femineidad.

Además hemos logrado comprender el motivo de su enseñanza dentro de la clase de Educación Física: es una manera de enseñarnos a desarrollar nuestra propia sensibilidad y femineidad para crecer interiormente y aplicar estos conceptos a diferentes ámbitos de nuestra vida.

Índice

Introducción	1
Historia de la Gimnasia Rítmica	1
Influencias recibidas por la Gimnasia Rítmica	2
Implementos: Cuerda	2
Implementos: Aro	3
Implementos: Balón	4
Implementos: Clavas	5
Implementos: Cinta	6
Bases de la Gimnasia Rítmica	7
Conclusión	8
Índice	9