



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-](#)

# **GIMNASIA RÍTMICA:**

## **ritmo y expresión**

# RITMO Y EXPRESIÓN

La **gimnasia rítmica** es un deporte exclusivo de **mujeres** en el cual las gimnastas hacen su actuación en un **piso de cemento** utilizando diferentes **objetos** como cuerdas, aros, pelotas o cintas, acompañados de música, ya sea en **grupos** o de forma **individual**. Esta actividad es la combinación perfecta de **deporte** y **arte**, conectando pasos de baile expresivos con diferentes **habilidades** y **movimientos**. La gimnasia rítmica es apta para mujeres y niñas de todas las edades. Es una excelente manera de incrementar la confianza y las habilidades creativas.

**Definición de gimnasia rítmica:** La gimnasia rítmica es un deporte de competición y exhibición individual o grupal que reúne técnicas de la danza, el ballet y, obviamente, la gimnasia. En su práctica se pueden utilizar **diversos instrumentos o aparatos** (expuestos más abajo), en tal caso hablamos de gimnasia con implementos.

El **concepto de gimnasia rítmica** consta en elaborar ejercicios mediante coreografías con un alto componente estético al ritmo de la música. Un ejercicio de gimnasia rítmica busca **expresar armonía y belleza** combinando movimientos de baile con otros de alta complejidad y exigencia física, todo ello acompañado por la canción que las gimnastas escojan para su representación.



El **aprendizaje de la gimnasia rítmica** se puede agrupar en tres grandes sectores o técnicas que la atleta debe dominar para poder triunfar en este deporte.

- **Control corporal:** Imprescindible para poder realizar movimientos coordinados con todo el cuerpo.
- **Control sobre el ritmo musical:** Necesario para coordinar los ejercicios con la música.
- **Control de los implementos:** Imprescindible para poder realizar todos aquellos ejercicios que implican el uso de aparatos.