



**Gimnasia rítmica:  
composición, desempeño y  
técnicas**

# COMPOSICIÓN, DESEMPEÑO Y TÉCNICAS

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.

En estos trabajos coreográficos y de educación musical en la Gimnasia Rítmica, se establecen varias relaciones de la música con el movimiento para el trabajo sistemático en este deporte. Estas son:

- Franca, directa. Esta relación se produce cuando la música actúa como guía del tiempo. Cuando se crea la selección y luego un compositor, compone la música que deberá adaptarse al carácter del ejercicio.
- Natural: la música proporciona la atmósfera de realización del ejercicio.

Esta última relación es la que deberá utilizarse en los entrenamientos, puesto que teniendo pleno conocimiento de la música a utilizar, se podrá trabajar racionalmente, de manera tal, que se logre total correspondencia entre la música y los movimientos realizados, algo que es difícil de lograr cuando se compone el ejercicio y luego se adapta el acompañamiento musical, lo cual traerá irremediablemente cambios en el montaje realizado y por ende ya entrenado durante algún tiempo, sufriendo la coordinación, la plasticidad y la gracia de la gimnasta.

De lo anteriormente planteado se puede concluir, que uno de los primeros pasos a seguir en la composición de los ejercicios, es la selección de la música a utilizar como rectora de lo que se va a concebir coreográficamente, para lograr una mayor y mejor relación entre la música y los movimientos corporales y de dificultad que realice la gimnasta durante su ejecución.