



Gimnasia rítmica: movimientos y acciones

Gimnasia rítmica

MOVIMIENTOS Y ACCIONES

En la gimnasia rítmica son varios los **instrumentos** o **equipos** que pueden ser utilizados para elaborar las rutinas, **movimientos y acciones**, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- **Cuerda:** esta debe de ser elaborada de un **material ligero** y bastante **flexible**, puede ser hecha de **cáñamo** o de algún tipo de **material sintético**; generalmente es usada para saltar, y a los saltos con cuerda se le pueden agregar tiros, círculos, rotaciones y figuras de ocho.
- **Aro:** los aros son elaborados de **plástico** y en algunas ocasiones de **madera**; los giros los utilizan haciéndolos **girar** alrededor de la **mano** o el **cuerpo** y se pueden combinar con movimientos circulares, figuras de ocho, tiras, cintas, se puede pasar sobre el aro haciendo diferentes tipos de movimientos.
- **Pelota:** las pelotas o bolas están elaboradas de material de **caucho** o material **sintético**, miden por lo **general** entre **18 y 20 centímetros** de diámetro; las pelotas se usan en las manos, dándoles diferentes tipos de movimiento y agregando giros, tiros, rebotes o rollos.
- **Palos o bastones:** son hechos de **madera** o **material sintético**; use los bastones para **tocar** al **ritmo** de la música y luego agregue molinos y círculos pequeños, movimientos asimétricos, lanzamientos y atrapadas.
- **Cintas:** miden aproximadamente 6 metros de largo y este es probablemente el **evento más popular** para los espectadores; la cinta se usa para **movimientos fluidos** y grandes, para hacer espirales, círculos y serpientes.
- **Manos libres:** este el tipo de gimnasia rítmica que se hace sin **ningún tipo de aparato**; el énfasis está en el estilo, la técnica y la ejecución de las habilidades de baile.

La Gimnasia Rítmica dadas sus características actuales, es una combinación de expresión corporal, baile, interpretación y música. Sólo cuando se juntan todos estos aspectos se puede hablar de un arte, que llevado a la esfera de la cultura física alcanza la categoría de deporte. Además, hay que ser veloz, ágil sensible, tener elegancia, estilo y personalidad para crear una bella expresión artística ligada a ejercicios de gran dificultad y riesgo; he ahí el problema para determinar donde termina el ejercicio físico y donde comienza el arte.

Una de las características fundamentales en este deporte es el trabajo con la música, que servirá como base para la ejecución de los ejercicios individuales o de conjunto, realizados a manos libres o con la utilización de aparatos (clavas, aro, cuerda, cinta o pelota), para esto, las gimnastas son entrenadas desde edades muy tempranas a fin de lograr exhibiciones originales que puedan ser ejecutadas de manera coordinada con la música.

Por otra parte, el proceso de preparación técnico – coreográfica en esta disciplinada deportiva es desarrollado a largo plazo y está dirigido a la formación del deportista, sobre la base del desarrollo íntegro de sus potencialidades hasta el máximo nivel de perfeccionamiento deportivo, donde debe alcanzar sus más altos resultados. Es precisamente la preparación coreográfica, la base de las condiciones artísticas de la gimnasta, pues luego habrá de convertirse en un criterio de evaluación permanente de la técnica por la plasticidad y la gracia con que deben realizarse los ejercicios, ligados a una composición musical.

Durante el entrenamiento de una gimnasta, se deben incluir ejercicios de danza y ballet; ya que su preparación fundamental en las primeras edades está encaminada a crear las bases coreográficas para una posterior especialización deportiva, donde los elementos técnicos estarán combinados con la preparación coreográfica, todo lo que representará el resultado general de la gimnasta.

Actualmente se ha pretendido alejar la música clásica que era utilizada en los montajes gimnásticos, para utilizar otras variantes; incluso, canciones actuales son adaptadas para los esquemas y se realizan movimientos mucho más rápidos y complejos que captan

fácilmente la atención del público. Esto, unido a otros cambios en el vestuario y los colores de los implementos ha logrado aumentar la cantidad de aficionados a este deporte.

Al abordar el tema se pretende insistir en la importancia de la música para este deporte, que no obstante, de cambiar su orientación, deberá guiar el sentido de la ejecución y propiciar el enlace de cada movimiento en correspondencia con el ritmo y las características psicológicas de las gimnastas.