

# G. RÍTMICA



I.N.E.F.

**INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**GIMNASIA**  
**RÍTMICA**

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID**

Dimas Carrasco Bellido  
David Carrasco Bellido

**DIARIO DE GIMNASIA RITMICA**

**Día:** Martes 11 de Noviembre de 1997

Los ejercicios realizados a lo largo de la clase en este día fueron los siguientes:

1. Andar al ritmo de la música, adelantando un pie, apoyándolo primero con la punta del dedo gordo hasta llegar finalmente al talón.
2. Realizamos las posturas de piernas y brazos de danza clásica:
  - a) Posiciones de los pies: 1ª, 2ª, 3ª, 4ª y 5ª.
  - b) Posiciones de los brazos: 1ª, 2ª, 3ª, 4ª y 5ª.
  - c) Posiciones combinadas de piernas y brazos.
3. Ejercicios de piernas y brazos:
  - a) Flexionar y estirar las piernas cambiando el peso del cuerpo de un lado a otro.
  - b) Movimientos de brazos de un lado a otro pasando siempre por el centro.
  - c) Combinar el movimiento de brazos y piernas cambiando de lado a la vez que realizamos un círculo con los brazos.
4. Aplicamos el ejercicio anterior pero con una notable diferencia, la cual, es la de cambiar de lado girándonos y quedándonos agachados de perfil, para luego volver a la posición inicial de frente dando palmas.
5. Damos 3 pasos, uno de ellos largo y dos cortos como si se bailase un vals, por todo el espacio de la pista.
6. Por parejas, nos agarramos las dos manos y empezamos a bailar y a una determinada voz se suelta una mano y el compañero pasa por debajo de las dos manos que siguen agarradas.
7. Se forman 4 filas de las cuales salía un compañero por fila, realizando al compás de la música los pasos de vals con un balanceo

de hombros hacia atrás, dándoles mucha movilidad. Estos pasos de valls tienen 5 tiempos con respecto a la música, 3 para las piernas y dos para los brazos.

8. Realizamos ejercicios de flexibilidad en el suelo:

- a) Sentados con la espalda recta y piernas estiradas, realizamos una combinación de flexión y extensión hacia delante y atrás de las puntas de los pies.
- b) Sentados con la espalda recta, nos flexionamos las piernas, nos agarramos los tobillos y subimos las piernas, realizamos rebotes de las piernas hacia la cara, bajando la pierna totalmente recta. Cambiamos alternativamente una pierna con la otra.
- c) Sentados en el suelo con las piernas abiertas, realizamos en primer lugar una rotación de la cadera hacia delante y hacia atrás, alternándose con la subida y bajada de los brazos.
- d) Sentados en el suelo con las piernas cerradas y estiradas, bajamos hacia atrás los brazos siempre bien estirados y manteniendo la espalda recta.

**Día:** Jueves 14 de Noviembre de 1997

Realizamos una clase de teoría a cerca del origen, comienzo y evolución de la gimnasia rítmica actual.

**Día:** Martes 18 de Noviembre de 1997

Los ejercicios realizados a lo largo de la clase en este día fueron los siguientes:

1. Realizamos una marcha donde damos pasos con el pie derecho e izquierdo, de ellos cuatro lentos y cuatro rápidos.
2. Realizamos unos cuantos pasos laterales, primero hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo, utilizando en ese cambio de lado las puntas de los pies.
3. Realizamos un ejercicio, que desglosado quedaría:
  - a) Damos dos paso hacia delante y dos hacia atrás.
  - b) Damos, una vez terminado el paso a, media vuelta y realizamos dos pasos hacia atrás con el pie derecho y luego con el izquierdo.
  - c) Damos, una vez terminado el paso b, media vuelta y nos colocamos en el mismo sentido de ante.
4. Realizamos unos saltos cuatro veces, que constan de dos pasos hacia delante, intercalándose uno pequeño entre ellos, antes de la ejecución del salto.
5. Movimientos de cuello hacia ambos lados y hacia delante y atrás.
6. Movimientos de hombro hacia atrás y hacia delante siguiendo con el orden preestablecido que era el siguiente: derecho, izquierdo, los dos lados.
7. Realizamos un ejercicio donde se levantan los brazos englobando a la cabeza, inclinándose a ambos lados.
8. Ejercicio ejecutado mediante la alternancia de la manos de los brazos que están totalmente paralelos al suelo, moviéndolas hacia arriba una y hacia abajo la otra, en un primer momento, aunque luego las dos juntos van hacia arriba y hacia abajo.
9. Desplazamiento con los pies en posición de 3ª lateralmente dejando la pierna desplazada recta y la otra flexionada.

10. Exactamente igual al anterior pero con la mano en la nuca y empujando con el codo.
11. Levantar y bajar la pierna y el brazo del mismo lado del cuerpo en los cuatro tiempos correspondientes de la música.

**Día:** Jueves 20 de Noviembre de 1997

Realizamos unos 45 minutos de clase teórica y repasamos los ejercicios del día anterior en el tiempo restante de clase.

**Día:** Martes 25 de Noviembre de 1997

Los ejercicios realizados a lo largo de la clase en este día fueron los siguientes:



1. Calentamiento de tobillos alternando en un tiempo los movimientos de puntera de cada pie.
2. Calentamiento de brazos a la vez que realizamos el ejercicio de tobillo.
3. Ejercicio de brazos y tobillos pero en tres tiempos.
4. Ejecutamos unos pasos de valls en el sitio en cuatro tiempos.
5. Realizamos unos movimientos de hombros, bien un giro completo por delante del cuerpo o por detrás o bien un giro completo de los dos por delante o por detrás del cuerpo, realizando siempre un balanceo frontal y lateral de los brazos.
6. realizamos un doble paso andado, saltado y picado cambiando de pie en cada salto.
7. Realizamos el paso de jota, que consiste en pasar la pierna izquierda por delante y antes de apoyarla en el suelo sacó la derecha y hago un salto lateral con el que tengo que tocar con la pierna derecha, la pierna izquierda. Así alternativamente con ambos pies, intercalando entre salto y salto un paso hacia delante.
8. Realizamos la redonda o rondel con passé, es decir, flexiono las dos piernas y cambio de pie adelantado con un pequeño salto. Se puede realizar en cuatro tiempos y aumentando la rapidez.
9. Realizamos un ejercicio consistente en poner los brazos en preparatoria, los pies en 3ª, saltar y cambiar de pie. También brazos en 5ª, bajo el tronco y luego llevo los brazos hacia atrás por cada lado del cuerpo.
10. Realizamos unos pasos cortos apoyando 1º el talón, con las piernas flexionadas y las rodillas juntas.

**Día:** Jueves 27 de Noviembre de 1997

Los ejercicios realizados a lo largo de la clase en este día fueron los siguientes:

1. Calentamiento de las piernas ya que las agarramos , las llevamos hacia atrás y a los lados.
2. Seguimos con el calentamiento, encogiendo las dos piernas y llevando los brazos al suelo en los cuatro tiempos preestablecidos con la pandereta.
3. Realizamos unos estiramientos de espalda agarrando con la mano el hombro del compañero, agachándonos hasta llevar el que pueda el pecho hacia el suelo.
4. Seguimos con los estiramientos ya que me siento en las rodillas y echando los brazos hacia delante y con el pecho junto al suelo, intento subir, poniendo el compañero resistencia para que el levantamiento se produzca lentamente.
5. Realizo un estiramiento de los lumbares desde el suelo, elevando el tronco con la cabeza hacia atrás y sujetándome el compañero con sus manos los tobillos.
6. Realizo un encogimiento de los abdominales con las piernas flexionadas y los brazos estirados por detrás de la cabeza y las llevo al encogerme hacia al techo.
7. En posición de superman, hago lumbares elevando primero los brazos, luego las piernas y luego ambas a la vez.
8. Realizo un estiramiento de los higitotibiales ya que abro las piernas y el compañero me achucha desde la espalda hacia adelante y también agarrándonos ambos los brazos desde posiciones opuestas.
9. Ejecuto una voltereta hacia adelante, apoyando primero las palmas, metiendo bien la barbilla al pecho tocando en la colchoneta las cervicales de mi columna vertebral. Después me levanto y salto hacia arriba con los brazos estirados cayendo y manteniendo el equilibrio.
10. Realizo una voltereta hacia delante estirando los pies al rodar y cuando termino la voltereta encojo los pies acabando estos flexionado, finalizando con un salto hacia arriba.

11. Realizo una voltereta estirando las piernas al rodar a la vez que me agarro estas y antes de que las piernas toque el suelo, las abro y meto las manos por el interior con el fin de que me ayuden a levantarme.
12. Igual que antes pero continuo echando los brazos hacia adelante, realizando una flexión de brazos bajando el culo al suelo pero con la cabeza alta, con el fin de realizar un encogimiento ventral para luego volver a la posición inicial.
13. Realizo el pino pero con las piernas encogidas manteniendo muy bien fijado los hombros y los brazos.
14. Igual pero con las piernas estiradas en la vertical.
15. Rodar lateralmente en la colchoneta, agarrándonos los pies con las manos.
16. Igual pero con los brazos estirados hacia adelante.
17. Combinación de ambos rodamientos, primero con brazos encogidos y luego con brazos estirados metiendo el hombro cada vez que se hace un giro, manteniendo las manos en cruz.

**Día:** Martes 2 de Diciembre de 1997

En este día se realizó la proyección, en el vídeo de una película documentada en las concentraciones y maneras de actuar de los equipos pertenecientes a los países europeos dentro de un campeonato del mundo que se celebró en París.

**Día:** Jueves 4 de Diciembre de 1997

Los ejercicios que en esta clase se realizaron fueron los incluidos en el examen práctico que íbamos a tener el día siguiente, como son, el paso andado, el paso picado, el doble paso andado, los rondes en los tres tiempos y por ultimo las posiciones de brazos y piernas de danza. Todos estos ejercicios se realizaron con la música correspondiente.

**Día:** Martes 9, Jueves 11 y Martes 16 de Diciembre de 1997

Durante estos tres días se llevaron a cabo los pertinentes ejercicios que entraban en el examen prácticos. En los tres días se realizó un gran calentamiento y después del mismo, cada alumno se examinó individualmente en el parque. Los compañeros que miraban el ejercicio tenían que observar con detalle, ya que, debían puntuar y mencionar los posibles errores y aciertos.

**Día:** Jueves 8 de Enero de 1998

En el inicio de clase se tomaron apuntes de las diferentes elementos que se utilizaban en gimnasia rítmica deportiva, como eran, las cuerdas, mazas, aros, cinta y pelotas. Después realizamos una serie de ejercicio que son los siguientes:

1. Ejecutamos, previo entrenamiento sobre los pasos que se debían dar ante del mismo, la plancha vertical con apoyo en una sola pierna, concretamente la izquierda y posición del tronco totalmente erguido.
2. Seguido a la plancha con posición erguida, realizamos la plancha con el cuerpo totalmente paralela a la línea de tierra.
3. Una vez terminadas ambas planchas, éstas iban seguidas de unos pasos que iniciaban la realización de un giro del tronco totalmente vertical con apoyo de un sólo pie pero de ambos brazos.

**Día:** Martes 13 de Enero de 1998

Durante este día realizamos una serie de ejercicios basados en la utilización de un elemento gimnástico como es la cuerda, los cuales, a través de literatura y de gráficos, nos disponemos a analizar:



1. Posición inicial con la cuerda expandida en el suelo debido a que los brazos están totalmente relajados y los pies unidos.
2. Movimientos de balanceos, mediante cambios de peso de una pierna a otra con un ligero ballesteo, produciendo un desplazamiento de la cuerda de un lado al otro del plano del cuerpo, manteniendo su figura gracias a la extensión completa de los brazos durante el balanceo.
3. Una vez realizado dos movimientos de balanceo hacia uno y otro lado, se practica, cuando la cuerda viene de vuelta en el segundo balanceo, un salto vertical sobre la cuerda con un pie adelantado, previo giro de 90 grados con el fin de poder tomar la cuerda totalmente recta en el salto, no perjudicando su trayectoria.
4. Terminado el salto, se vuelve a realizar ambos balanceos de la cuerda a uno y otro lado, con su correspondiente salto pero en el eje posterior del cuerpo, tomando como referencia la posición inicial.
5. Seguidamente, al segundo salto sobre la cuerda, se realiza el enrosque de la propia cuerda sobre el brazo derecho que se mantiene totalmente fijo, ya que el que produce las ondulaciones necesarias para que se enrosque, la realiza el brazo izquierdo.
6. Terminado con el enrosque de la cuerda, procedemos con el desenrosque la cuerda del brazo derecho, previo giro de 180 grados, situando en dirección opuesta a la obtenida cuando realizamos el enrosque.
7. Una vez que la cuerda se encuentra totalmente libre, se realiza siguiendo los pasos de la música, una serie de saltos continuados sobre la cuerda , utilizando en cada salto un único apoyo de pies, el cual, se va alternando en cada salto.
8. Se termina el ejercicio con el elemento de cuerda, realizando 8 saltos continuados sobre la cuerda, de la manera explicada anteriormente.

**Día:** Jueves 15 de Enero de 1998

Durante esta clase, realizamos unos ejercicios con la cuerda, los cuales eran una continuación de la clase preparatoria del Martes. Los ejercicios que realizamos a lo largo de la sesión fueron:

1. Calentamiento de los dos trenes corporales, el inferior y el superior, mediante la realización de juegos con la cuerda.
2. Una vez puestos en materia, cogimos la cuerda con ambas y teníamos que soltarla a la altura de la espalda para volverla a coger tras un latigazo de la muñeca, el cual, permitía la vuelta de la cuerda manteniendo su figura, lo que nos facilitaba la recogida.
3. Una vez repetido el ejercicio anterior unas varias veces, lo continuábamos, con un salto vertical por encima de la cuerda, tras la recogida anterior.
4. Después de este ejercicio, realizamos un entrenamiento previo de balanceo de la cuerda en el eje vertical del cuerpo, para poder ejecutar con exactitud el lanzamiento hacia arriba de la cuerda.
5. Tras el entrenamiento, lanzamos la cuerda hacia arriba y mientras bajaba, teníamos que dar una voltereta hacia delante, para después volver a coger la cuerda sin que ésta tocara en el suelo.
6. A continuación de la recogida, tras el salto, nos disponíamos a tensar la cuerda con ambas piernas estiradas, formando una estructura geométrica perfecta, culminando así, el segundo ejercicio realizado con cuerda.
7. Después de estar practicando durante unos minutos este ejercicio, nos dispusimos a realizar unos juegos como:
  - Saltar la cuerda, dos personas unidas.
  - Saltar la cuerda, tres personas unidas.
  - Saltar a la comba.
  - Saltar a la comba, a la vez que saltábamos nuestra propia cuenta.

**Día:** Martes 20 de Enero de 1998

Durante este día realizamos una serie de ejercicios basados en otro elemento gimnástico, el aro, los cuales nos disponemos a narrar:

1. Calentamiento mediante un trote suave alrededor de los aros.
2. Realizamos al juego de descarte de aros, que consiste en correr alrededor de los aros y cuando se pare la música, hay que meterse dentro de los aros. Cada vez se van quitando más aros, quedando gente eliminada hasta que se quedó una persona sola.
3. Seguíamos con los juegos, ya que, había que correr desplazando el aro con la mano y ver que fila de 8 persona lo hacía con más rapidez.
4. A continuación, estirados boca a bajo, uno enfrente del otro, cogiendo el aro, levantamos el tronco con el aro hacia arriba. Seguidamente nos metemos por dentro del aro en cuclillas y cuando salimos entramos en el aro varias veces cuando este esta vertical al suelo y lo saltamos cuando este en horizontal.
5. El anterior pero en movimiento.
6. Balanceos del aro alrededor del cuerpo, en un primer momento en el eje horizontal al tronco con cambio de mano, y en un segundo momento, en el eje vertical del tronco, con cambio de mano.
7. Girar el aro alrededor de la mano y no en la muñeca.
8. Girar el aro alrededor de la cintura.
9. Teníamos que hacer girar el aro por el suelo, y mientras giraba teníamos que meternos por dentro del aro sin tocarlo.
10. Realizamos un ejercicio en el que uno se ponía en frente del otro, quien lanza el aro por el suelo, y su compañero salta y lo coge por detrás.
11. Utilizar el aro para que ruede sobre el tobillo y sin parar saltar con la otra pierna a la vez que gira.
12. Lanzar el aro hacia arriba y volverlo a coger.

**Día:** Jueves 22 de Enero de 1998

No hubo clase de gimnasia rítmica debido a la existencia de un claustro de profesores.

**Día:** Martes 27 de Enero de 1998

Durante este día realizamos una serie de ejercicios basados en otro elemento gimnástico, la pelota, los cuales nos disponemos a narrar:

1. Calentamiento en la pista utilizando la pelota, la cual, hacíamos votar a lo largo del recorrido.
2. Balanceos de la pelota en el plano vertical, cambiándonosla de mano y con cambio de peso durante el balanceo.
3. Movimientos de balanceos pero con un ligero desplazamiento de las piernas y con una pequeña suelta de balón.
4. Una vez, realizado los balanceos, se coge la pelota y se realiza un lanzamiento de la misma con poca altura, alternando ambas manos, las cuales, deben permanecer siempre estiradas y ayudándonos siempre de un ligero ballesteo.
5. Terminando los lanzamientos en el plano frontal lo hacemos en el lateral, pero con cambios de mano, una veces con desplazamientos amplios y otras con desplazamientos cortos, concretamente 4 y recogiendo siempre el balón con la palma de la mano en forma de cuchara.
6. Posterior a los lanzamientos, nos disponemos a botar la pelota siguiendo la música, con tres botes muy continuados y con piernas flexionadas y otros tres con un tiempo de duración más prolongado.
7. A continuación de los botes, se flexiona los pies y se rota el balón por ambos brazos, ayudándonos de la mano contrario para la movilidad de la pelota.
8. La misma rotación anterior pero pasando la pelota por alrededor del cuello, y seguidamente se coge con la izquierda la pelota, la cual, se lanza y se recoge por detrás, en la espalda con ambas manos sin dejarla caer.
9. Al compás de la música se realiza un doble paso andado, con cambio de mano realizando entre medias un bote de la pelota.
10. Se complica el anterior, teniendo que realizar un bote vertical y otro oblicuo, el cual, tiene que pasar por debajo de la pierna que se

levanta, que es la del lado posterior de la que se produce el vote vertical.

11. Lanzar la pelota hacia arriba con un ballesteo de piernas y manteniendo las manos y dedos estirados para volverla a recoger, tras realizar un giro en el aire.

**Día:** Jueves 29 de Enero de 1998

Durante este día realizamos una serie de ejercicios basados en otro elemento gimnástico, las mazas, los cuales nos disponemos a narrar:



1. Realizar una serie de balanceos con la maza con las manos orientadas hacia abajo, manteniendo la mano extendida totalmente. En primera instancia, con una sola mano, para después utilizar las dos, concluyendo con la realización de unos giros interiores y exteriores con ambas manos a la vez.
2. Realizar una serie de giros con las mazas pero ahora en el plano frontal. Primeramente, por encima de la muñeca, después hacia el interior y exterior para terminar con unos giros con los brazos extendidos y en posición de cruz.
3. Ahora lo mismo pero en el plano vertical, teniendo cuidado con la cara.
4. Una vez puesto las manos en cruz, realizamos giros alternando una maza por arriba y otra por debajo, es decir, alternando la derecha y la izquierda.
5. Balanceos de las mazas hacia uno y otro lado, subiendo primero una y después la otra, ayudándonos de un ligero ballesteo.
6. Alternar en los balanceos, una serie de giros con las mazas. Primero una mano, luego las dos, manteniendo los 4 tiempos.
7. Realizar un ejercicio de circundación para el brazo derecho, cuya maza es una mera prolongación a lo largo del plano anteroposterior mientras que el izquierdo gira la maza por el exterior en el plano vertical. Primeros en el sitio para luego realizarlo en movimiento con los 2 tiempos correspondientes.
8. Alternar ambos giros en el plano horizontal con los brazos estirados, manteniendo una coordinación perfecta entre ambas. Dejando en una primera instancia el brazo derecho quieto y luego la izquierda.
9. Lanzamiento de las mazas sin que giren con una mano y con la otra. Después con un solo giro y por ultimo con dos giros, alternando las manos y a la vez

10. Lanzamiento de las mazas con los brazos extendidos, teniendo que realizar la maza de la izquierda dos giros y la de la derecha un solo giro pero ambas a la vez, teniendo en cuenta su coordinación.

### **GIMNASIA RITMICA**

La gimnasia rítmica es un deporte que se inicia a los 5 años, del que se obtiene beneficios educativos. Las bases pedagógicas de la gimnasia rítmica son:

- El cuerpo.
- La música.
- Aparatos que manejamos.

Con estos tres aspectos pedagógicos, obtenemos creatividad, imaginación, expresión corporal y ritmos. Estos aspectos se desarrollan en el ámbito psicomotor, que va encaminado a la competición individual y en el ámbito sociomotor, porque se contempla como deporte de grupo.

## 1. INTRODUCCIÓN A LA GIMNASIA RÍTMICA

La gimnasia rítmica deportiva comienza en los sistemas rítmicos que aparecen a finales del XIX, los cuales, buscan una nueva gimnasia. Las partes implícitas de estos sistemas rítmicos son el balet y la danza moderna, quienes determinan con su influencia la aparición de la gimnasia moderna en 1975.

Las características generales de los sistemas rítmicos en el siglo XIX eran:

- Común empleo de aparatos móviles unidos a ciertas cadencias rítmicas.
- Desarrollo de la creatividad y expresividad.
- Movimientos totales o globales, buscando a través de la armonía la forma única.
- Contracción y relajación.
- Ejecución de ritmos sobre temas musicales.
- Frecuentes desplazamientos y participación de amplias zonas musculares.

Entre los precursores que nos llevan a la gimnasia rítmica deportiva se encuentra:

- Novorre ( 1727 - 1809 en Suiza ).
- Delsarte ( 1811 - 1871 en Francia ).
- Delcroce ( 1885 - 1950 en Austria ).
- Bobe ( 1881 - 1971 en Alemania ).

Las aportaciones que realizan son, por parte de Bobe, movimientos de resorte, todo tipo de desplazamiento y movimientos de expresión, mientras que Medao, alumno de Bobe, introduce la utilización de cuerdas, picas, mazas, etc...., intentando buscar la posición corporal correcta, ayudándose de la música y la improvisación. Ellos son los inspiradores de la gimnasia moderna, porque son los que buscan, que a través de la expresión corporal surjan emociones, sentimientos, utilizando diferentes formas como el aerobio, jim jazz.

La gimnasia moderna aparece como deporte en 1962, al ser reconocido como deporte independiente por la Federación Internacional de Gimnasia en el 41º Congreso de Praga en junio de 1962, conformándose los reglamentos, el código. En 1948 en Tallín, se celebró la primera competición de la modalidad gimnástica. El primer campeonato del mundo se celebra en 1963 en Budapest, con una participación española limitada, porque la gimnasia se practica más con un fin educativo que con fin competitivo. A partir de este

momento, los campeonatos mundiales se celebran cada 2 años, y desde el 65 hasta el 73, España no participa. En 1973 en Holanda, España vuelve a los campeonatos, gracias a que la Federación Española asume la gimnasia rítmica y comienzan los primeros cursos de entrenadores y especialistas internacionales, a través de técnicos búlgaros, italianos, rusos, húngaros, etc.

En 1975, la Federación Española pide el 7º campeonato del mundo, el cual, se celebra en Madrid, pero es en ese año, cuando muere Franco, no queriendo venir los países del este a competir, sufriendo un cierto boicot.

La gimnasia moderna deja paso en 1975 al término de gimnasia rítmica deportiva, mientras que los Juegos Olímpicos se introduce como deporte individual en Los Angeles del 84, donde hay una participación española con Marta Bobo y Marta Cantó.

En 1988 en Seúl, Marisa Lloret consigue la mejor clasificación española, siendo ésta, el punto de partida para los Juegos Olímpicos de Barcelona de 1992, donde se instaura el plan ADO, consiguiéndose una medalla de plata por Carolina Pascual. En 1991, España fue campeona del mundo en conjunto en Atenas y 1996 en Atlanta, donde aparece la gimnasia rítmica tanto en individual como en conjunto, España se hace con la medalla de oro en conjunto.

## **2. ASPECTO QUE CONDICIONAN LA GIMNASIA RÍTMICA.**

La gimnasia rítmica deportiva se encuentra situada entre juego, deporte y educación motriz, ya que, la gimnasia tiene un objetivo lúdico y cuyos, movimientos de técnica básica son movimientos naturales como simples juegos, como saltar la comba, botar la pelota, rodar el aro, etc.

La gimnasia rítmica deportiva es deporte porque lleva implícita:

- La actividad física.
- Carácter lúdico.
- Reglamentación.
- Competición.
- Reconocimiento.

## **3. INICIACIÓN Y ADQUISICIÓN DE CONOCIMIENTOS BÁSICOS EN LA GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA.**

En la iniciación hay dos aspectos que inciden en el conocimiento: como son la dimensión espacial y temporal, los cuales, se interrelacionan en los ejercicios de base corporal, a través de la iniciación progresiva de las cualidades físicas necesarias, tales como flexibilidad, resistencia, coordinación, agilidad y fuerza.

La técnica corporal se va a estructurar en base a su estudio en dos grupos:

1. El grupo fundamental: constituido por los grupos de salto, de giro, de equilibrio y de flexibilidad.
2. El grupo secundario: son acciones motrices más cercanas y están constituido por desplazamientos y saltos, giros, equilibrios y flexibilidad sin dificultad.

Para que un elemento técnico corporal sea con grado de dificultad, necesita:

- Estar recogido en el código de la Gimnasia Rítmica.
- Tener ciertas características del elemento.

La dificultad se construye a través del elemento corporal perteneciente a los grupos fundamentales más elemento técnico del aparato. Existe 4 niveles:

- A: más bajo: acción más el elemento corporal
- B: normal bajo: flexión dorsal y salto en spagat.
- C: normal alto: combinaciones de dos dificultades.
- D: más alto: combinaciones de dos dificultades.

#### \* GRUPO FUNDAMENTAL

1. Salto: son movimientos realizados por un impulso mediante el cual, el cuerpo se eleva del suelo, para descender después de haberse suspendido en el aire, pudiendo ser bien con un pie, con dos o con un desplazamiento previo. Los factores que influyen en un salto son:

- La amplitud.
- La fijación.
- La elevación.

Las acciones más importantes son:

Adette, lette, agrupados, cosacos, carpados, vertical, galope, de corza, de inversión etc.

2. Equilibrios: son estados resultantes de la actuación de fuerzas que se contrarrestan equilibrando los movimientos del cuerpo, pudiéndose adoptar diferentes actitudes, reduciendo la base de sustentación. Se realiza o en media punta o en releve con talón elevado. Para su aprendizaje hay que utilizar ejercicios que actúan sobre el centro de gravedad, como son:

- Posiciones estáticas: cuando el centro de gravedad no cambia de forma apreciable sobre la base de sustentación.

\* *Equilibrios estables*: después de haberse desplazado, retorno a su posición original.

\* *Equilibrios inestables*: cuando nos desplazamos con un ligero movimiento.

- Posiciones dinámicas: cuando el centro de gravedad cambia de forma apreciable sobre la base de sustentación.

Los factores que influyen en los equilibrios son:

- Coordinación, agilidad, flexibilidad.

Condiciones que debe cumplir un equilibrio:

- Mantener al menos un segundo, reducir la base de sustentación y la actitud por encima de la vertical o en la vertical.

Las acciones más importantes son:

- Arabesco ( pierna extendida hacia atrás ).
- Altitudes ( pierna flexionada atrás ).
- Horizontal ( pierna hacia delante ).
- Lateral ( pierna hacia el lateral ).

3. **Giros**: la base de los giros está en una buena base de los equilibrios, que cuando se realiza con dos pies se le llama vuelta, pero cuando es sobre uno o sobre el glúteo y la espalda, se le llama giro. Para que pertenezca al grupo fundamental, se debe realizar en media punta y tener más de 360° y mantener una forma definida antes, durante y después del giro. Los factores que influyen son:

- Percepción espacial.
- Coordinación.
- Agilidad.
- Equilibrios.

Las acciones más importantes son:

Arabesco, attitude y compases anatómicos en sujeción.

4. **Flexibilidad**: están implícitas dentro de todos los elementos, ya que, si no hay flexibilidad no habrá dificultad. Se determinan como elementos de dificultad cuando son dorsales, totales, parciales y laterales.

Las acciones más importantes son:

Movilidad de la cadera, fondos de piernas, flexión de tronco con piernas juntas, lanzamientos de piernas en todos los ángulos, posición de ballesteo con flexibilidad del tronco, spagat hacia la derecha, etc.

### **\* GRUPO SECUNDARIO**

Constituidos por desplazamientos, balanceos, circundiciones, balanceos en ondas y los del grupo fundamental pero sin dificultad. Son elementos de enlaces entre las dificultades, con el fin de unir todos los elementos para hacer un ejercicio completo y cuya enseñanza se debe realizar a través del medio lúdico, como marchar, correr, paso rítmico. Los factores que miden bien la ejecución correcta de los elementos técnicos del grupo secundario son, el aspecto sensorial y el mecánico.

### **♣ PISTAS Y APARATO**

#### Pista:

- Las medidas son 50 x 30, donde no puede entrar nada más que la gimnasta.
- El pabellón tiene que tener 8 metros de altura.
- La pista tiene dos practicables con tapiz de 13 x 13.
- Un ejercicio individual dura 1'15'' a 1'30'', donde se realizan dos ejercicios de cada grupo del grupo fundamental, enlazándolos con elementos del grupo secundario.
- Los jueces valoran tres aspectos del ejercicio:

1. Composición: suma de 1.1 y de 1.2.

1.1. Un jurado A determina el valor técnico que va desde 5 a 0 puntos. Es el grado de dificultad.

1.2. Un jurado B determina el valor artístico que va desde 0 a 5 puntos.

2. La ejecución:

Un jurado C penaliza las faltas técnicas que la gimnasta realiza valorando de 0 a 10.

La suma de 1 y 2 nos dan el resultado del ejercicio.

- En un campeonato se realiza 4 aparatos y el que sobra para el de conjuntos. El sistema de puntuación va como sigue:

1. En los 4 ejercicios, las participantes reciben una nota que se suma y la que tenga más gana.
2. Las 8 mejores notas por aparatos pasan al campeonato de finales.

Aparato:

1. **Cuerda:**

- *Material:* cáñamo o material sintético con las características de flexibilidad y ligereza del cáñamo.
- *Longitud:* proporcional a la talla de la gimnasta.
- *Forma:* diámetro uniforme.
- *Color:* natural, no puede ser ni de oro ni de plata.
- *Extremos:* uno o dos nodos, recubiertos de un material antideslizante. Sin empuñadura.

2. **Aro:**

- *Material:* madera o plástico, si no se deforma durante el movimiento.
- *Longitud:* diámetro, 80 - 90 cm. En el interior.
- *Peso:* 300 gr. como mínimo.
- *Forma:* circular, cuadrada, rectangular, etc.
- *Color:* natural o coloreado, menos el oro y la plata, o con varios colores.

3. **Pelota:**

- *Material:* caucho o material sintético, posee elasticidad.
- *Longitud:* 18 - 20 cm.



- *Peso*: 400 gr. como mínimo.
- *Color*: a elección, menos el oro y la plata. No puede haber dibujos figurativos pero si geométricos.

#### 4. Mazas:

- *Material*: madera, caucho o material sintético.
- *Longitud*: 40 - 50cm. De un extremo al otro.
- *Peso*: 150 gr. por maza.
- *Forma*: parecida a una botella, tiene tres partes: cuerpo ( abultado ) cuello (afilada) cabeza ( esférica ).
- *Diámetro de la cabeza*: 3 cm. Como máximo.
- *Color*: natural o coloreado, menos el oro y la plata. Una puede tener color diferente a la otra.

#### 5. Cinta:

##### a) Varilla:

- *Material*: madera o material sintético.
- *Diámetro*: 1 cm.
- *Longitud*: 50 - 60 cm.
- *Forma*: cilíndrico o cónico, con 10 cm. De cinta adhesiva.
- *Color*: elección, ni oro ni plata.

##### b) Cinta:

- *Material*: raso u otro material no almidonado.
- *Ancho*: 4 - 6 cm.
- *Longitud*: 6 m. de una solo pieza.
- *Peso*: 35 gr. sin varilla.
- *Color*: elección, ni oro ni plata.

##### c) Fijación:

- *Material*: cualquier material apropiado.
- *Longitud*: 7cm. Como máximo.

## \* DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LOS TIPOS DE PASOS

### 1. Paso suave o largo “paso andado”.

Se parte de la posición con el peso del cuerpo en la pierna de apoyo, que está semiflexionada, mientras que la otra está extendida hacia delante. El primer contacto es con el dedo meñique, pasando al apoyo total del pie. Se realiza un cambio de peso hacia delante, pasando por la semiflexión de ambas piernas. Ahora el peso está en la pierna de delante, quedando la de atrás extendida y sin peso.

- *Progresión*: es importante una perfecta corrección del tono postural, para que el movimiento este muy localizado.

- *Defectos:*

- Mala localización del tono, localizado en la zona lumbar.
- Levantar el pie del suelo al andar.
- No desplazarse en línea recta.
- No extender los empeines.
- No girar la rodilla hacia fuera.
- No mantener extendida la cadera.
- Bajar la cabeza.
- No mover los brazos con balanceos.
- Llevar rigidez corporal.

2. Paso saltado:

Paso hacia delante, con apoyo de la punta extendida, apoyo de talón, con cambio de peso de atrás a delante y unión de pies en una tercera posición, plié y salto sobre la pierna de delante, lanzando la de atrás hacia arriba extendida. Se cae sobre la pierna adelantada, uniendo la otra por detrás a continuación, para sacarla de nuevo con un paso.

- *Defectos:*

- No unir los pies en el salto para luego separarlo, mediante un lanzamiento hacia atrás de un pierna.
- No elevar cadera en el salto.
- Desplazarse demasiado en el salto, más que elevarse.

3. Paso picado:

Se inicia en la barra como calentamiento de los pies. La posición inicial es el 3°. Elevación de un pie hasta tocar con la punta en la rodilla, mientras el otro pie sube a relevé y descenso enérgico, para apoyar el talón en plié y subida del otro pie. Luego se realiza en el tapiz. También se suele llevar el pie al tobillo.

- *Defectos:*

- Separación de pies.
- Flexión de empeines.
- No apoyar el pie por la punta.

4. Paso alto:

Un paso adelante con la pierna de apoyo extendida atrás y la otra, flexionada para apoyarla por la punta, extendida, cambiando el peso a la pierna de delante, flexionando la de atrás, para rasar la de atrás a delante elevada a unos 45° y flexionada.

- *Defectos:*

- Mantener el centro de gravedad fuera de la pierna de apoyo.
- No extender los empeines.
- Los dicho anteriormente, comunes al paso andado.

## \* ESQUEMA DE LOS GRUPOS RÍTMICOS

\* Desplazamientos:

1. Paso suave.
2. Paso alto.
3. Paso salto.
4. Paso picado.
5. Pedaleo.
6. Pasos corridos.
7. Doble paso.
8. Pasos rítmicos: - Vals.
  - Paso de comba.
  - Paso de jota.

\* Balances, circundaciones y ondas de brazo.

\* Ondas de tronco.

- Flexión de tronco.
- Flexión lateral.
- Flexión dorsal.
- Ondas de tronco: - Laterales.  
- Anteroposteriores.

\* Grupo de equilibrios.

\* Grupo de giros.

\* Grupo de salto.

1. Carda.
2. Galope.
3. Tijera.
4. Jete.
5. Corzo.
6. Cabriola.
7. Versión.
8. Volada.
9. Zancada.

\* Grupo de preacrobacias.

No se considera preacrobacias: equilibrios sobre brazos, mortales, rueda, kippes, ejercicio con apoyo en antebrazos, flic - flac.

### **EXAMEN DE GIMNASIA RÍTMICA**

1. ¿ Cuando ganó España el campeonato del mundo ?.

R- 1991 por equipos.

2. ¿ Cuando deja de llamarse gimnasia moderna ?.

R- 1975.

3. ¿ Qué hace falta para que un giro sea del grupo fundamental ?.

R- + 360°.

4. ¿ Qué se necesita para que sea un giro ?.

R- Colocación corporal en media punta y forma definida durante el comienzo, durante y el final del giro.

5. ¿ En qué Olimpiada participa por primera vez la Gimnasia Moderna ?.

R- Los Angeles del 84.

6. ¿ Cuales de estos elementos pertenece al grupo de salto ?.

R- Agrupados.

7. ¿ cuando aparece los sistemas rítmicos ?.

R- A finales del XIX.

8. ¿ cuanto tiempo es necesario para que sea equilibrio ?.

R- De 1 a 2 segundos.

9. ¿ Cuanto mide el practicable ?.

R- 13 x13.

10. ¿ Cuanto tiempo dura un ejercicio individual ?.

R- 1'15'' a 1'30''.

11. El valls que tipo de paso es..

R- Paso rítmico.

12. ¿ Cuanto mide las mazas ?.

R- 40 a 50 cm.

13. ¿ Cuanto pesa el aro ?.

R- 300 gr.

14. ¿ Qué está prohibido en gimnasia rítmica del grupo de preacrobacias ?.

R- Equilibrios sobre 2 manos, mortales, ruedas, kippes, fli - fla y ejercicios con apoyo en los antebrazos.

15. ¿ Qué factores influyen en el salto ?.

R- Fijación, amplitud y elevación.

16. ¿ cuál es la altura mínima de la competición ?.

R- 8 m.

17. ¿ Qué introdujo el precursor Bobe ?.

R- Movimientos de resorte, de desplazamientos y de expresión.

18. ¿ Cuales son los planos en los que se realizan los elementos gimnásticos ?.

R- Sagital, horizontal y frontal.

19. Giro es ...

R- Un elemento del grupo fundamental que se realiza con un solo apoyo.

20. Explicar el paso andado.

1. R- Paso suave o largo “ paso andado “.

Se parte de la posición con el peso del cuerpo en la pierna de apoyo, que está semiflexionada, mientras que la otra está extendida hacia delante. El primer contacto es con el dedo meñique, pasando al apoyo total del pie. Se realiza un cambio de peso hacia delante, pasando por la semiflexión de ambas piernas. Ahora el peso está en la pierna de delante, quedando la de atrás extendida y sin peso.

- *Progresión:* es importante una perfecta corrección del tono postural, para que el movimiento este muy localizado.

- *Defectos:*

- Mala localización del tono, localizado en la zona lumbar.
- Levantar el pie del suelo al andar.
- No desplazarse en línea recta.
- No extender los empeines.
- No girar la rodilla hacia fuera.
- No mantener extendida la cadera.
- Bajar la cabeza.
- No mover los brazos con balanceos.
- Llevar rigidez corporal.

