

EVOLUCIÓN GIMNÁSTICA



I.N.E.F.

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

**EVOLUCIÓN
Y
TENDENCIAS ACTUALES
DE LA
GIMNÁSTICA**

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Dimas Carrasco Bellido
David Carrasco Bellido

ÍNDICE

TEMA 1

SÍNTESIS HISTÓRICA DEL DESARROLLO DE LA GIMNASIA

1. Era gimnástica antigua.
2. Era gimnástica moderna.

TEMA 2

ESCUELAS GIMNASTICAS EUROPEAS. ORÍGENES. DIFERENTES CONCEPCIONES SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO Y SU SISTEMATIZACIÓN. ESCUELA SUECA. ESCUELA ALEMANA. ESCUELA FRANCESA ESCUELA INGLESA

TEMA 3

ESCUELA SUECA. SU CREADOR: P. H. LING. PRINCIPIOS Y BASES DE SU SISTEMA. AUTORES CONTINUADORES Y SUS APORTACIONES A LA GIMNASIA SUECA

- 3.1. Renovación de la gimnasia sueca: gimnasia neo - sueca. Diferentes tendencias y autores representantes de cada una de ellas. Contribuciones de estos autores a la gimnasia.
- 3.2. La gimnasia Jazz. Su creadora: Mónica Beckman. Características, aspectos técnicos y metodológicos de esta modalidad gimnástica.

TEMA 4

LA GIMNASIA “ NATURAL “ O ESCOLAR AUSTRIACA. CREADORES: STREICHER - GAULHOFER. BASES, FINALIDAD Y CARACTERÍSTICAS DE LA GIMNASIA “ NATURAL “ O ESCOLAR AUSTRIACA. REPERCUSIONES EN EL ÁMBITO GENERAL DE LA GIMNASIA. AUTORES CONTINUADORES Y SUS CONTRIBUCIONES A LA EDUCACIÓN FÍSICA.

TEMA 5

ESCUELA CENTROEUROPEA

- 5.1. Vida y obra de Friederich L. Jähn.

TEMA 6

ESCUELA ALEMANA

6.1. Dalcroze.

6.1.1. Finalidad de la rítmica.

6.1.2. Ejercicios que utiliza.

TEMA 7

EL AEROBIC. MÚSICA, APARATOS, ESTILOS, EJERCICIOS Y COREOGRAFÍAS.

7.1. Música – soporte rítmico.

7.2. Recursos materiales.

7.3. Fases de una clase.

TEMA 8

GIMNASIA SUAVE

8.1. Introducción, concepto.

8.2. Principios de la gimnasia suave.

8.3. Imagen o esquema corporal

8.4. Antecedentes de la gimnasia suave.

8.5. Métodos afines.

8.6. Los pioneros y sus técnicas.

8.7. Ámbitos de aplicación de la gimnasia suave.

TEMA 9

GIMNASIA ORGÁNICA

9.1. Procedimientos.

9.2. Formas básicas.

9.3. Finalidad.

TEMA 10

LOS APARATOS MANUALES

TEMA 1

SINTESIS HISTÓRICA DEL DESARROLLO DE LA GIMNÁSTICA

ERA GIMNÁSTICA ANTIGUA

Las actividades físicas son manifestaciones del hombre desde que hace su aparición sobre la tierra. Sin embargo, en el transcurso de la historia estas actividades físicas han estado orientadas a distintos objetivos.

En los primeros tiempos la actividad física se realiza teniendo como finalidad principal la supervivencia:

- La lucha contra las fieras y la caza y la pesca como medio de lograr el alimento obligan al hombre a practicar marchas, carreras, saltos, lanzamientos, luchas, tiro, natación...
- El hombre se prepara para la guerra.
- Se utiliza la actividad física como medio para luchar contra fuerzas misteriosas que consideran causa de la enfermedad y de la muerte. Podemos decir, resumiendo, que las propias dificultades por sobrevivir, hacen que los cuerpos se hagan fuertes y las mentes, capaces de razonar para así defenderse de los peligros comunes.

También la ubicación del hombre en zonas determinadas de la tierra, la influencia del suelo y el clima, marcará las diferencias en las manifestaciones de tipo físico.

CHINA

Existe aquí uno de los tratados de la medicina más antiguos que se conocen, el Cong Fu (ciencia de la vida) en el que los ejercicios físicos gozan de gran importancia. Este tratado entremezcla la técnica con los recursos mágicos y en él se puede apreciar cierta metodología gimnástica a base de determinadas posiciones del cuerpo y de los miembros (2000) años a. C.. Esta gimnasia era practicada diariamente y se acompañara de movimientos respiratorios profundos, terminando la sesión en baño y masaje.

El hecho de que en este tratado se enseñen más de 1000 formas de respirar nos hace pensar que la influencia de la respiración sobre la circulación no les era desconocida.

JAPÓN

Es probable que por influencia China, los japoneses adopten la gimnasia médica, siendo también una característica, la aplicación de masajes. El Jiu - jitsu (arte de la flexibilidad) es el verdadero método nacional de cultura física. Es un sistema de entrenamiento físico y autodefensa. Estuvo durante mucho tiempo reservado a la antigua casta de los samurais o guerreros. El Jiu - jitsu permite el triunfo de la agilidad y la destreza sobre la fuerza bruta y se apoya en la vulnerabilidad de ciertas partes del

organismo humano, intentando atinar en esos puntos expuestos a conmociones peligrosas. Para la ejecución de estos golpes se exige un entrenamiento especial, metódico, seguido de ejercicios de piernas, de agilidad y destrezas; ejercicios fortalecedores del corazón y del mecanismo de las vías respiratorias; ejercicios de equilibrios, de endurecimiento de los costados, de los músculos del cuello y del borde exterior de la mano. Se evita la fatiga, se reprime la tendencia a la irritación, al nerviosismo. Se desarrolla la calma, la sangre fría; la preparación moral al unísono con la preparación del cuerpo.

EGIPTO

Es el primer pueblo en apreciar la belleza de las formas humanas desnudas.

Siguen unas reglas higiénicas tanto en alimentos, como en los vestidos y cuidados particulares para el lavado del cuerpo y el aseo de la piel.

La importancia de la vida física era tal, que los juramentos en nombre del faraón, eran siempre seguidos de la fórmula "¡vida! ¡salud! ¡fuerza!. Practicaban el movimiento elástico, de manera continuada, relajado y de forma rítmica, suave y nunca brusca.

La música y la danza formaban parte del sistema educativo de los egipcios que conocían la influencia del ritmo y la música sobre la actividad física. Por lo que para ritmar el trabajo colectivo, los capataces dirigían la maniobra con palmadas, martilleadas o marcando la cadencia del canto con el que los obreros acompañaban sus esfuerzos.

PERSAS Y MEDOS

Pueblos rudos y simples, de cuerpos vigorosos, se dedicaban a cultivar la tierra y al adiestramiento de los caballos.

Los niños, desde los siete años eran confiados a sus educadores. Se les formaba en establecimientos donde recibían una cultura física con entrenamiento riguroso y endurecimiento a la intemperie. Realizaban carreras, tiro con arco y lanzamiento de jabalina, aprendiendo igualmente a trabajar la tierra.

El polo era el juego nacional, considerado como el más alto símbolo de la habilidad y la cortesía.

La formación de la juventud persa representa un periodo intermedio entre la de los pueblos primitivos, sin norma ni método, y el sistema organizado de Grecia. Hay ya un reconocimiento de que la enseñanza es de interés público y por eso se la somete a una reglamentación. Sin embargo, la niña y la mujer siguen exclusivamente en las ocupaciones de la casa y sin formación física alguna reglamentada.

FENICIOS Y CRETENSES

Creta ha sido la puerta de entrada de la civilización y su sede, más de dos mil años antes de Cristo.

Uno de los caracteres más señalados que tiene la civilización cretense es el lugar que tenían los juegos, las carreras de carros, las danzas y ejercicios gimnásticos (los griegos tomaron modelo de los antiguos cretenses). Los ejercicios de fuerza y agilidad, las carreras a pie, el boxeo y las corridas de toros eran las actividades físicas de más aceptación.

Creta fue el principio de la cultura Helénica.

GRECIA

La educación en Grecia tenía como finalidad la formación de ciudadanos dedicados a la ciudad, capaces de servirla y defenderla. Pero esta educación tuvo dos enfoques diferentes: El de Atenas y el de Esparta.

En Atenas: Se pretendía conseguir el ciudadano integral. La educación era a la vez física, intelectual, estética y moral. Y su fórmula: Fuerza, sabiduría y belleza.

En Esparta: Se buscaba, por medio de la educación, la formación del soldado y su preparación para la guerra y la defensa de la ciudad. Se desatendía toda educación intelectual.

La vida militar del ciudadano comenzaba con el nacimiento pues todo estaba organizado para dotar al niño del carácter de un soldado. Si alguno venía al mundo con alguna deformidad era arrojado por un abismo del monte Taigeto pues no querían educar a un ser que no pudiera llegar a convertirse en un guerrero.

La preparación física consistía en ejercicios de carrera, salto, lanzamiento de disco y jabalina y el manejo de las armas Todo esto realizado diariamente mañana y tarde.

Las ciencias y las artes no se cultivaban en Esparta, únicamente la poesía, la danza y la música con vistas a provocar el entusiasmo patriótico.

Es en Grecia (en el año 400 antes de Cristo) donde aparece por primera vez el término “ Gimnástica “ pero como concepto globalizante. En ese término se incluía lo referente a todo tipo de ejercicio físico (actividades atléticas, lucha, manejo de las armas...). Y distinguían varios tipos de Gimnástica. Estos eran:

1. Militar: Su objetivo era la preparación del individuo para la guerra. Era la originaria y de influencia espartana.

2. Atlética o Viciosa: Tratada de la competición en las distintas pruebas atléticas. También se llamo agonística y gymnica.

3. Médica: Tiene dos partes: Paléstrica y Saltatoria.

3.1. *Paléstrica:* se hacía en las palestras y comprendía distintos tipos de lucha.

3.2. *Saltatoria:* se dividía a su vez en:

3.2.1. Cubística: referida a ejercicios de flexibilidad.

3.2.2. Esferística: referido a ejercicios y juegos con pelotas.

3.2.3. Orquéstica: ésta comprendía las danzas, cantos y ejercicios educativos.

ROMA

Es manifiesta la influencia del pensamiento griego, pero sin llegar jamás a concebir el desarrollo físico como parte integrante de la educación completa y armónica, pues el ciudadano romano es ante todo un buen soldado y sus virtudes son las de un guerrero: rudo, tenaz, duro y disciplinado.

Los ejercicios físicos fueron sólo una vaga imitación de los de Grecia y no entraron en las costumbres de pueblo.

Salvo los ejercicios de gimnasia militar en el Campo de Marte, no es posible encontrar en Roma un sistema que, como en Atenas, constituyera un programa educativo.

El ejercicio físico se utilizó como preparación militar y como espectáculo y entrenamiento, no como factor educativo.

Espada, jabalina, lanzamiento, tiro con arco, tiro con honda, carreras, equitación, salto, levantamiento de peso y carreras de carro eran las actividades físicas más practicadas.

EDAD MEDIA

Constituye un período de diez siglos que se extiende desde la caída del Imperio Romano hasta la formación de las naciones modernas y el descubrimiento de América. En el año 455 los bárbaros conquistan y saquean Roma y en el año 1492 Cristóbal Colón descubre América.

Las actividades físicas más practicadas por los pueblos bárbaros eran: La carrera de velocidad y de fondo con o sin armas y a veces, combinada con saltos; el salto en

profundidad que practicaban para salvar fosos y muros; la escalada de rocas y árboles eran ejercicios muy utilizados por dotar de fuerza, audacia y coraje. La lucha, que consistía en sujetar al adversario agarrándolo y llevándolo en vilo para después lanzarlo al suelo. También practicaban el lanzamiento de jabalina, el tiro con arco, la esgrima, manejo de hacha y maza, la tracción con la cuerda, baños, incluso en agua helada, así como baños de vapor para la sudoración.

La época feudal se caracteriza por las enormes desigualdades sociales. Al lado de grandes señores vivían unos vasallos sumidos en gran miseria. El honor y la felicidad así como la fuerza y la valentía son aspectos, junto con la influencia religiosa, que caracterizan esta época.

Las principales ocupaciones de los señores eran la caza y la guerra. La caza, en ocasiones, era una necesidad pues los señores necesitaban alimentarse y alimentar a sus hombres.

Por otro lado, los señores, con el menor pretexto lanzaban un desafío a sus vecinos y nacía así una pequeña guerra de la que uno salía beneficiado en cuanto a territorio, poder, orgullo ... etc.

La Caballería es una típica institución medieval esencialmente educativa. El caballero medieval se distinguía por su alto sentido del honor el culto y la defensa de la mujer y la protección al débil. Desde la infancia eran preparados para ser hombres de acción, hábiles en todos los ejercicios corporales:

La carrera con o sin armas, salto en altura y profundidad, manejo de la lanza, levantamiento de pesos, natación, equitación y todo lo relativo a la caza y la pesca. Recibía también educación de las buenas maneras: Cortesía con las damas, comportamiento en la mesa, danza, canto, música y poesía.

Las “ justas “ y “ torneos “ eran fiestas que se celebraban en tiempos de paz como entretenimiento y como escuela de guerra. Combatían unos caballeros con otros, peleando uno a uno en las justas, mientras que en los torneos peleaban en dos bandos, todos contra todos. Se realizaban en los patios de los castillos y se celebraban a expensas de reyes o grandes señores.

La degeneración de estas fiestas por exceso de riesgo (era frecuente la muerte de algún combatiente) y de lujo hizo que la Iglesia les retirara su protección así como los reyes que acabaron prohibiéndolas.

Resumiendo, a lo largo de estos siglos de guerras, violencias e invasiones, la actividad física se dirige hacia la adquisición y perfeccionamiento de cualidades guerreras, por lo que el desarrollo del atletismo y actividades físicas de origen grecolatino sufre en la Edad Media un abandono y retroceso, ya que no existe educación física institucional con fines de educación social, como medio de perfeccionamiento individual y colectivo.

Las universidades de la Edad Media no contemplan el ejercicio físico en sus programas, muy al contrario, éste ha perdido valor y sólo cultivan el intelecto. “ A la Universidad se acude a instruirse, no a distraerse “.

EL RENACIMIENTO

Resucitó el interés por las artes y las ciencias de Grecia y Roma y como se inspiró en el viejo espíritu pagano, el valor del cuerpo humano es reconocido de nuevo.

Los Humanistas italianos, en sus estudios de la antigüedad, hacen resurgir la Gimnástica pero a nivel teórico únicamente, pues al no poseer experiencias personales sobre los ejercicios a los que se referían, se limitaron a hacer traducciones o recopilaciones de los textos antiguos. El más importante de ellos fue Hierónimus Mercurialis (1530 - 1606), profesor de Medicina en Padua. Escribió “ De arte Gimnástica “ en 1567, obra que tuvo gran importancia porque hizo que los pedagogos se interesaran por todo lo referente a la actividad física. Éstos reconocerán que el cuerpo, lo mismo que la inteligencia necesita su cultivo y que ésta no puede desarrollarse si el cuerpo no está formado.

En 1581 Mulcaster escribe un tratado sobre educación de los más perfectos producidos en el Renacimiento. Una tercera parte de él está dedicado a la educación física, dividiendo los ejercicios en tres clases: Juegos, de preparación para la guerra y conservación de la salud.

Con el cambio de mentalidad anticorporal cambia el sistema educativo, que incluirá el ejercicio físico como una parte importante del programa educativo.

En 1657, Comenius escribe " Didáctica Magna " siendo el primer pedagogo que incluye obligatoriamente los ejercicios físicos en el programa y horario escolar, con los tres: ocho horas de trabajo, ocho horas de reposo y ocho horas de ejercicio corporal higiénico.

En 1687, Borelli publica su obra " De Motu Animalum ” en la que hace una aplicación de la mecánica a los trabajos corporales e investiga los efectos de las fuerzas según la dirección de los músculos y colocación de las palancas óseas, exponiendo además de la teoría de la coordinación neuromuscular.

Locke (1632 - 1704) creía que había que fortalecer el cuerpo para que el alma se fortaleciera. Se cree que fue el primer autor en utilizar el término Educación Física.

También Rousseau (1712 - 1778) y su “ naturalismo “ influye a través de su obra " L'Emile ", libro II, en los sistemas pedagógicos de su época y posteriores. Su ideas sobre los ejercicios físicos no configuraron un sistema de E.F. sino un deseo de retornar a condiciones de vida más naturales.

A consecuencia de estos enfoques del ejercicio físico van a surgir las primeras sistematizaciones de la forma siguiente: Por influencia de esas teorías sobre la actividad física y su relación con ciertos aspectos educativos, personas que trabajan en escuelas, aprovechando los fines de semana y días no lectivos, llevan a los niños a jugar al aire libre. Juegan al escondite, realizan saltos de obstáculos, saltos de riachuelos, saltos de río con pértiga, persecuciones, lanzamientos, etc. Llegó un momento en que se encontraron con tanto material que vieron la posibilidad de ordenarlo y sistematizarlo.

Las corrientes modernas de E. F. y que más tarde darían lugar a las Escuelas Gimnásticas, tienen su origen en los filántropos y entre ellos, como precursor, debemos citar a Basedow (1723 - 1790), que preconiza el método del endurecimiento. Los niños deberán ser bañados a diario con agua fría, pasear al aire libre en todo tiempo y usar poca ropa, que su alimentación sea a base de leche, pan, legumbres frescas, fruta; nada de especias, café, carne, vino ...

Funda en Dessau (Alemania) un Filantropinum (1771), institución educativa para formar a jóvenes de forma integral. Excluye de los programas las enseñanzas inútiles, dedicando más tiempo a los ejercicios corporales. Fue el primero en hacer de los ejercicios físicos una parte definida del programa educativo llevándolo a la práctica. Dedicaba gran parte del tiempo a los trabajos manuales, música y ejercicios corporales. Los paseos y excursiones completaban la enseñanza. Durante dos meses, la escuela se instalaba en el campo para que el alumno pudiera observar y tener contacto con la naturaleza.

Christian G. Salzmann (1744 - 1811), inspirándose en los trabajos de Basedow abre en 1784 otro Filantropinum en Schnepfthal (Alemania). Fue un gran pedagogo tanto teórico como práctico. Decía que la educación debe desarrollar, mediante el ejercicio, las fuerzas intelectuales, físicas y morales del niño.

Su programa comprendía:

- El estudio de las lenguas.
- El estudio de las artes.
- La Gimnasia, para estar sano, fuerte, bello, recio, con coraje.

Al principio Salzmann enseñaba él mismo los ejercicios corporales. Más tarde fue ayudado por Guts Muths (1759 - 1839). Este se apasionó por la Gimnástica dedicando ocho años consecutivos a su estudio y a la creación de un método. En su libro " Gimnasia para la juventud " (1793) explica la importancia de los ejercicios físicos. Es un canto en favor de éstos y su lugar en la educación escolar. Guts Muths considera al hombre como una unidad física e intelectual y a la Gimnasia como una rama de la Pedagogía, que permite emplear ejercicios del cuerpo para el desarrollo de la personalidad.

“ Gimnasia para la Juventud “ causó sensación por su contenido, fue traducido a varias lenguas y originó la introducción de la Gimnasia en diversos establecimientos y escuelas.

En Dinamarca, el libro de Guts Muths condujo a Franz Nachtegall (1777 - 1847) a la creación de una escuela o establecimiento gimnástico al que asistió P.H.Ling. Allí se familiarizó con las ideas de Guts Muths y recibió el impulso necesario para la creación de su futuro sistema.

El método de Guts Muths estaba compuesto de:

- Ejercicios propiamente gimnásticos (saltos, carreras, lanzamientos, equilibrios...) clasificados por regiones o segmentos.

- Juegos de movimientos destinados a desarrollar los sentidos y el espíritu de observación (juegos con balón, persecuciones, juegos de invierno ... etc) Juegos sin movimiento, buscando mantener la atención, despertar el ingenio ... (resolver adivinanzas, juegos de palabras, trabalenguas ... etc).

- Trabajos manuales y profesionales

A Guts Muths se le conoce como “ el padre de la gimnasia pedagógica “ y como el sistematizador de los ejercicios físicos.

La obra de Guts Muths es un documento educativo admirable y completo, resultante de su erudición, de la práctica experimental y de sus conocimientos teóricos unidos a un profundo amor a la juventud. Es la fuente de inspiración de muchos de sus sucesores.

Los principios educativos propuestos por Guts Muths, que estaba influido por las concepciones griegas y humanistas, siempre quedarán como verdaderos. También notamos la repercusión que sobre él ejerció la Filosofía Naturalista de Rousseau. Para Guts Muths la Gimnasia es inseparable de la higiene, del aire libre y de la utilización de los elementos naturales.

Henri Pestalozzi (1746 - 1827) fue un pedagogo suizo creador de la escuela popular. Discípulo directo de Rousseau, propugnó la educación gradual, continua y una vida física rica pero también enrudecerá; la higiene del cuerpo, de los locales y del vestuario.

Otorga a la educación física la misma importancia que a la educación intelectual ya que pretende la educación integral del alumno.

Recibe influencias de Guts Muths especialmente en la búsqueda de ejercicios libres sin aparatos y propone una gimnasia a base de movimientos analíticos en progresión, dirigida a todas las articulaciones.

ERA GIMNÁSTICA MODERNA

Hacia el año 1760 comienza a entenderse la Gimnástica como un medio de la E.F., es decir, como concepto diferenciado, en contraposición con las épocas anteriores en las

que el término englobaba todos los medios de la E.F.. Es en este momento cuando comienza la *Era Gimnástica Moderna*. Las características más importantes de su comienzo son:

1. Se busca una fundamentación científica a los ejercicios físicos, basándose en la Anatomía y Fisiología. El primero que instituyó esta posibilidad fue el suizo Pestalozzi viendo las cualidades correctivas y morfológicas de los ejercicios prácticos.
2. Se ordenan los ejercicios, sistematizándolos.
3. Se incorpora la actividad física a la educación, impartándose en los centros educativos.

La era gimnástica moderna pasa por varios periodos:

a) Primer periodo

Comienza a finales del siglo XVIII y dura todo el siglo XIX. El ejercicio se sistematiza de diferentes maneras en unos países y en otros. Se producen ciertos antagonismo entre las distintas formas o visiones sobre el ejercicio. Esto provoca la diversificación de los métodos y el nacimiento de la Escuelas. De Gimnasia.

b) Segundo periodo

Este se caracteriza por el espíritu de renovación, de introducción de nuevos conceptos. Langlade lo denomina como período de los *Grandes Movimientos de la Gimnasia*.

En el año 1939 se celebra en Estocolmo el primer centenario de la muerte de P.H. Ling y en su honor se organiza una magna concentración y demostración gimnástica en la que participan los países involucrados en la gimnasia y representantes de las Escuelas del momento. Gracias a este acontecimiento se producen influencias recíprocas entre los distintos sistemas y se unifican principios y bases comunes a todas las sistematizaciones, comenzando así:

c) Tercer periodo

Con una internacionalización progresiva de la Gimnasia. A partir de este momento aumenta la comunicación y el intercambio entre unas líneas gimnásticas y otras, produciéndose, por tanto, una mezcla de objetivos y de medios entre unas corrientes y otras (Fusión de sistemas).

Ya en 1949, al celebrarse la II Lingiada se apreció en las demostraciones de los diferentes grupos las influencias recibidas en los contactos anteriores. Aunque siguen manteniendo las distintas líneas gimnásticas algunos criterios distintivos entre sí.

TEMA 2

ESCUELAS GIMNASTICAS EUROPEAS. ORÍGENES. DIFERENTES CONCEPCIONES SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO Y SU SISTEMATIZACIÓN. ESCUELA SUECA. ESCUELA ALEMANA. ESCUELA FRANCESA ESCUELA INGLESA.

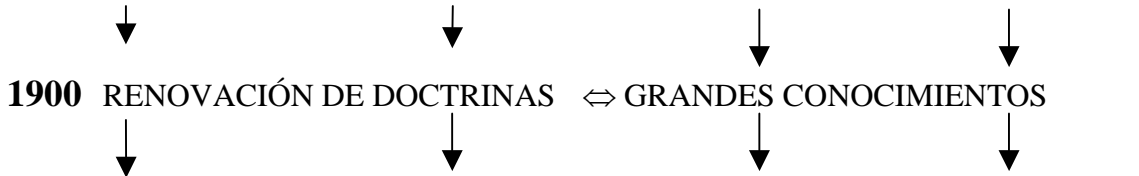
ERA GIMNASTICA ANTIGUA

- *HELENISMO* (400 a.C.)
- *HUMANISMO* (1400 d.C.)
- *FILANTROPISMO* (1650 – 1760)

ERA GIMNASTICA MODERNA

1800 DIVERSIFICACIÓN DE MÉTODOS ⇔ CREACIÓN DE ESCUELAS

Escuela SUECA <i>P.H. Ling</i>	Escuela ALEMANA <i>G. Muths & F.L Jahn</i>	Escuela FRANCESA <i>F. Amoros</i>	Escuela INGLESA <i>T. Arnold</i>
--	--	---	--



Gim. NEOSUECA	Gim. PEDAGÓGICA Gim. ARTÍSTICA Gim. MODERNA Gim. NATURAL AUSTRAICA	Método natural francés	No se produce una renovación
------------------	--	---------------------------	---------------------------------



Gim.NEOSUECA Gim. JAZZ

TEMA 3

ESCUELA SUECA. SU CREADOR: P. H. LING. PRINCIPIOS Y BASES DE SU SISTEMA. AUTORES CONTINUADORES Y SUS APORTACIONES A LA GIMNASIA SUECA.

- * El fundador de la escuela sueca es *Pedro Henrique Ling*.
- * Entre 1800 – 1900 la escuela sueca va a sufrir ligeras modificaciones pero se mantienen su base.
- * El hijo de P.H. Ling, llamado *Hjalmar Ling*, fue el que sistematizó la escuela.
- * Debido a esta sistematización realizada por H. Ling, se produjo una división de ideas:
 - **Ortodoxos** → son los que están de acuerdo
(*M. Tornngren, Silow, Norlander*).
 - **Heterodoxos** → piensa que se sale de los procesos pedagógicos e introducen ciertas innovaciones técnicas y pedagógicas
(*J. Balck, G. Nyblaeus, A. Santansen*).
- * Entre 1900 – 1939 se produce lo que se puede llamar “*movimiento del norte*” (renovando la escuela sueca) conformando finalmente la GIMNASIA NEOSUECA. La renovación se produce en dos sentidos:
 - Movimiento técnico – pedagógico: *Elli Bjorkstein*
Niels Bukh
Elin Falk
Naja Carlquist
 - Movimiento científico: *J. Lindhard*
- Entre ambos sentidos está el ECLESTICISMO, que se nutre de unos y otros (*Thulin*).
- * A partir de 1939 se da la corriente del JAZZ (*M. Beckmann*).

P. H. LING

- Nace e Suecia (1776 – 1839).
- Introduce el empleo de ejercicios sistematizados, capaces de localizar el trabajo de determinados puntos y además de producir modificaciones en la actitud (posición) habitual de los alumnos.
- Asimiló de *G. Munths* la idea de clasificar los ejercicios según su efecto sobre el organismo, así como la necesidad de fundamentar la práctica gimnástica en los conocimientos anatómico – fisiológicos.

1. Principios pedagógicos.

- 1.1. Los movimientos de gimnasia deben ser establecidos según las necesidades y leyes del organismo humano (grado de desarrollo, maduración, estatura, peso, etc.).
- 1.2. La gimnasia debe proporcionar un desarrollo armónico del organismo humano gracias a la puesta en acción de todas sus partes, es decir, mediante un trabajo simétrico (si se ha hecho con un lado, después realizarlo con el otro lado) distribuido de forma proporcional.
- 1.3. Cada ejercicio debe estar regulado en su forma, es decir, debo partir de un punto de partida establecido, debo seguir una trayectoria determinada y una posición final, y todo esto debe estar fijado de tal forma que los efectos de los movimientos sean conocidos antes de ser aplicados.
- 1.4. Los movimientos empleados en los ejercicios gimnásticos deben ser seleccionados entre todos los posibles al cuerpo humano, escogiendo aquellos que tengan consecuencia la capacidad de desarrollar un efecto correctivo (sobre la actitud), que tengan cierta simplicidad, que sean amenos y que sean estéticos.
- 1.5. La dificultad de los movimientos deben crecer gradualmente, es decir, debe existir una progresión en intensidad y complejidad, según la capacidad de los alumnos.
- 1.6. Los ejercicios deben ir dirigidos tanto al cuerpo como al espíritu. La gimnasia cuando está bien dirigida debe influir en la formación del carácter, en el conocimiento de las capacidades individuales, reflejando una actitud generosa y mayor confianza en sí mismo.

2. Clasificación de la gimnasia según P. H. Ling.

TIPOS DE GIMNASIA	OBJETIVO
G. Pedagógica o educativa	Aprender a dominar el cuerpo, conservar la salud y asegurar el desarrollo armónico.
G. Militar	Con empleo de instrumentos, armas, añade un sentido al nivel corporal (equitación, lucha).
G. Médica	Guardar, mantener, evitar o prevenir defectos esqueléticos. El ejercicio es empleado como método terapéutico.
G. estética o artística	Utiliza el movimiento con la finalidad de expresar emociones y sentimientos (danza, mímica, ballet...).

- Al final ocurre que la tendencia de la gimnasia estética desaparece, la gimnasia militar continua y la gimnasia medicinal se mezcla con la gimnasia educativa – pedagógica.

3. Clasificación de los ejercicios gimnásticos.

* P.H. LING efectúa con el ejercicio una división en dos grandes bloques:

1. Ejercicios sin aparatos: que a su vez los diferencia en:

1.1. Ejercicios con apoyos: que a su vez pueden ser:

- 1.1.1. Semipasivos.
- 1.1.2. Semiactivos.

1.2. Ejercicios sin apoyos: que pueden ser ejercicios de brazos, piernas, etc.

2. Ejercicios con aparatos: espalderas, bancos sueco, cuadro sueco, silla sueca, caballo, potro, colchoneta, etc.

- * En ellos se incluirán todos los izamientos, trepas, suspensiones, de tensión o isométricos, de equilibrio, de volteo en caballo de madera, de volteo en caballo de silla.
- * También se incluirán en este grupo (sin aparatos) los llamados **ejercicios derivativos** (= ejercicios sin aparatos sin un lugar fijo en la clase de gimnasia y que se realiza para compensar).
- * Se recomienda el empleo de aparatos manuales como balones medicinales, mazas, el tiro de fusil y el salto de pértiga.
- * En la gimnasia sueca es preferible el ejercicio libre; si es con aparato, es solo con el fin de buscar en él un punto de apoyo para asegurar mejor la localización y la amplitud máxima.
- * Movimientos en planos geométricos (perpendiculares entre sí).
- * Posiciones rectilíneas.
- * Angulos de 45° y 90°.
- * Posiciones de los pies: se realizan fondos de pies. Esto se hace debido a la influencia de la esgrima, ya que hay que recordar que P.H. Ling era maestro de esgrima.

4. Esquema de una sesión de gimnasia sueca.

- 4.1. Ejercicios preparatorios → ejercicios de orden, sencillos de piernas, brazos, tronco, etc., y casi siempre sus continuadores (como puede ser su propio hijo) han transmitido la manera de comenzar una clase realizando siempre una distribución o una formación en el espacio.
- 4.2. Ejercicios fundamentales → en estos ejercicios se sube la intensidad. Son ejercicios combinados de piernas, brazos, brazos – piernas, etc., ejercicios de extensión dorsal (progresivos), ejercicios de equilibrio, suspensiones simples, ejercicios derivativos, ejercicios de musculación dorsal, de suspensiones más difíciles o ejercicios de saltos.
- 4.3. Ejercicios relajantes → pueden ser ejercicios respiratorios.

HJALMAR LING

- Nace en Suecia (1820 – 1886).
- Sistematizó, ordenó y completo la obra de su padre (P. H. Ling).
- Es el padre de la Gimnasia Escolar. Ubico su trabajo en la adolescencia y la juventud.
- Hjalmar centro su trabajo en el ambiente educacional - escuela.
- Creó las “ tablas gimnásticas “ y desarrolló el esquema de la gimnasia y con él, la interpretación nórdica del principio de la totalidad a través del trabajo específico de las partes, llegar al todo “.

Al final de la sesión, planteó que se trabajasen todos los músculos.

- Estableció una clasificación que perduró mucho tiempo. Que contribuyeron a dar al sistema un aire de “ dogma cerrado “.
- Abandonó la clasificación primitiva de su padre, y estableció una basada en los conocimientos de la fisiología y anatomía, que en muchos casos fue bastante inferior.
- Eliminó los ejercicios de equilibrio y derivativos (marchas y carreras entre ejercicios).
- Introdujo los ejercicios respiratorios como un grupo independiente.
- Estableció un orden obligatorio de ejecución como un programa fijo que serviría como esqueleto para montar las lecciones de gimnasia (esquema).
- Se construyeron gran cantidad de instalaciones de gimnasios y aparatos.
- A pesar de las críticas, Suecia adoptó los principios de H. Ling, así como, “ el código legal de Gimnasia “, se atan unas bases que se aplican en las lecciones.

3.1. Renovación de la Gimnasia Sueca: Gimnasia Neosueca. Diferentes tendencias y autores representantes de cada una de ellas. Contribuciones de estos autores a la Gimnasia.

1. Reacción contra:

- La gimnasia divulgada por los seguidores de P. H. Ling (Hjalmar y otros ...).
- Excesivo dogmatismo impuesto por H. Ling y que recogido por sus seguidores freno el desarrollo de la Gimnasia Sueca.
- Utilización de un excesivo número de ejercicios de orden.
- Demasiadas voces preventivas y ejecutivas.
- Explicaciones largas.
- Gimnasia principalmente de posiciones.
- Ejercicios realizados a velocidad uniforme.
- La actividad de las clases era de poca intensidad (falta de trabajo continuado).
- Falta de naturalidad, es decir, rigidez en la ejecución, por lo tanto, era un trabajo poco adecuado para mujeres y niños.
- Enfoque eminentemente correctivo de la gimnasia.
- Rrigrorismo en los movimientos ejecutados en planos geométricos, posiciones rectilíneos, ángulos de 45° y 90°... tórax prominente.

Los sucesores de P. H. Ling, sólo desarrollaron aspectos particulares de su método (movimientos analíticos), es por tanto un error transmitido a través de publicaciones gimnásticas.

2. Aportaciones de la Gimnasia Neosueca.

2.1. De tipo pedagógico:

- Se suavizan las voces de mando.
- La dirección de la clase se realizan con lenguaje que motive a los alumnos (apropiado).
- Se utilizan instrumentos musicales o de percusión para acompañar las clases.
- Se utiliza el esquema “ con un planteamiento más libre “.
- En muchas ocasiones se trabaja por temas.

- Se busca una gimnasia específica para las mujeres y los niños.
- En la Gimnasia infantil se introducen formas jugadas.
- Con niños de 4 a 7 años, se utilizan “ mando metafórico “.
- Se utilizan “ imágenes “ para motivar la correcta ejecución del ejercicio.

2.2. De tipo técnico:

* *Paso del estatismo al dinamismo. Para ello:*

- Disminución de posiciones y paradas entre los ejercicios.
- No se utilizan obligatoriamente las tres fases del ejercicios.
- Se enlazan unos ejercicios con otros.
- Se le concede importancia al ritmo en el aumento.
- Se introducen las técnicas del balanceo y de la acentuación.
- Ejercicios sintéticos y globales. Paulatinamente desaparece el “ analítico “.
- Cobran más importancia los ejercicios de flexibilidad (técnicas de balanceos y acentuación).
- Amplitud y soltura en los movimientos.
- Importancia a los ejercicios de habilidad y destreza.
- Variedad en las clases.
- Posiciones iniciales aisladoras.
- No ejercicios respiratorios como fijos, sino sólo cuando se necesitan.

* *Se mantienen los principios tradicionales de la gimnasia de Ling.*

- Localización.
- Corrección.
- Progresión.
- Alternancia.

2.3. De tipo científico:

- Se realizaron estudios profundos sobre fisiología, especialmente circulación y respiración.
- Se publican obras sobre teorías de la gimnasia, “ fisiología muscular “. Investigaciones sobre el origen de la gimnasia médica sueca.
- Se consiguió mantener el mundo científico por los problemas relacionados con la Gimnasia y el ejercicio físico es general. Se consiguió un alto nivel social para la Gimnasia, adquiriendo rango universitario.

3. Países y autores implicados en la renovación.

Suecia	Elin Falk (1872 - 1942) M. Carlquist (1882 - 1968) Thulin (1877 - 1965)
Dinamarca	Lindhard (1880 - 1959) N. Bukh (1870 - 1947)
Finlandia	O. Björksten (1870 - 1947) Jalkanen

3.1. **Elli Björksten.**

- Elli Björksten es la mujer que proporciona una renovación de la *Gimnasia femenina*.
- Trata de suavizar las formas no haciendo ejercicios, aunque útiles pero que no sean antiestéticos.
- Creó la posición de los brazos en arcos y los dedos en anillas.
 - a) Contribuciones técnicas: ritmo, soltura, movimientos impulsados, descontracción.
 - b) Contribuciones pedagógicas: imágenes (forma de ayudar a comprender un movimiento), mando de los ejercicios (

expresión matizada de la voz que refleja el carácter de los ejercicios) y música.

3.2. Niels Bukh.

- Revolucionario de la gimnasia masculina. Introduce factores que sólo se utilizaban en la gimnasia femenina. Fomenta el dinamismo y la continuidad en el trabajo, ya que, se suprimen las largas explicaciones. Además aporta ritmo y la flexibilidad.

a) Contribuciones técnicas:

- Fomenta el dinamismo y la continuidad en el trabajo, ya que, se suprimen las largas explicaciones. Además aporta ritmo y la flexibilidad.

- Ejercicios de gran valor correctivo.

- Fomenta los ejercicios de destrezas, como los de manos libres, o los que se realizan sobre los aparatos (equilibrios, saltos y agilidad).

- Cuida la exaltación de los valores plásticos.

3.2. Elin Falk.

- Se centra en la gimnasia infantil (etapa escolar).

a) Contribuciones técnicas:

- Uso de las posiciones iniciales “ aisladoras “, con la que localiza exactamente el esfuerzo en la zona precisa y da la posibilidad de un total recorrido articular (posiciones bajas fijando la pelvis).

- Le da una gran importancia al trabajo de los pies (órganos de sostén e impulsión).

- Naturalidad en los movimientos.

- Ritmo.

- Plantea los ejercicios, como formas jugadas.

b) Contribuciones pedagógicas:

- Nuevo concepto de disciplina, en forma de espacio, ya que, a cada niño le correspondía un cierto espacio cada mes, el cual se van cambiando cada un periodo de tiempo determinado (no alineaciones, formaciones, ejercicios de orden).
- Planteamiento libre del esquema de clases.

3.3. Maja Carlquist.

- Se centra en los tres tipos de gimnasia: la masculina, la femenina y la infantil.

a) Contribuciones técnicas:

- Máximo estiramiento con el mínimo de tensión.
- Estiramientos activos y pasivos.
- Utiliza ejercicios de estructura sintética y global, pero no se eliminan los analíticos.
- Usos de planos combinados.
- El valor de la postura es muy importante, ya que, determina el movimiento.
- Ejercicios de habilidad y destreza.

b) Contribuciones pedagógicas:

- Trabajo de clase por temas.

3.4. J. G. Thulin.

- Se centra en la gimnasia infantil y masculina.

a) Contribuciones técnicas:

- En la infantil, introduce la “ lección - cuento “, “ cuento - ejercicio “ (M. metafórico), favoreciendo la creatividad.
- Terminología gimnástica. Aunó la terminología gimnástica para que hubiese un lenguaje común.

- Es el creador de nuevos test, para valorar la condición física.

- Su esquema de clase tiene dos partes:

1. *Ejercicio con finalidad correctiva, para que el individuo logre corregir su defecto en su cuerpo. Es lo formativo.*

2. *Aplicación (lo divertido y lo difícil).*

b) Contribuciones pedagógicas:

- Hay que reconocerle su aporte de divulgación e incluso entrena a personas para que puedan sustituirles.

- Promotor de la gimnasia para todos.

3.5. J. Linohard.

- Se caracteriza por el enfoque científico que le da a la gimnasia, lo que le hace manifestarse de manera crítica con diferentes técnicos. Utiliza la neurofisiología.

3.2. La gimnasia Jazz. Su creadora: Mónica Beckman. Características, aspectos técnicos y metodológicos de esta modalidad gimnástica.

3.2.1. Introducción de la música Jazz.

En su origen, música profana del pueblo negro norteamericano, que se ha convertido, progresivamente en una forma de expresión casi universal.

En el Jazz se encuentran determinados elementos que provienen de la música popular occidental del S.XIX (polcas, cuadrillas, marchas militares...), junto a otros del folkore negro norteamericano, nacido a su vez de la música africana o influido por los cánticos cristianos (ballad blues, negro spirituals, cantos de trabajo...).

Se considera que fue a principios del S.XX, cuando se inició el auge del Jazz, ayudado, en parte por la atmósfera de los desfiles y los bailes de Nueva Orleans (marchas y blues).

El padre del ragtime impreso fue, según se dice, Irving Berlin, y el primero de sus vástagos que obtuvo gran popularidad fue el *Alexander's Ragtime Band*. Sin

embargo el ragtime existía antes de Irving Berlin. Se conocía en la década de 1.880. La tendencia al ragtime es una característica africana traída a América por los esclavos, que la usaban en sus canciones y especialmente en su músicaailable, cuyo estilo peculiar comenzó a principios del S.XIX a ser imitado y desarrollado por los blancos de E.E.U.U.. El vigoroso empleo de instrumentos ruidosos fue haciéndose cada vez más acentuado, como parte que eran de las tradiciones de las músicas aailables de los negros, y al poco tiempo todo el mundo bailaba al compás de ritmos dislocados, y ensordecidos, al mismo tiempo, por los ruidos más grotescos. Este último elemento fue llamado JAZZ. Es decir, que el elemento rítmico de la mezcla fue el RAGTIME y el elemento armónico y orquestal, JAZZ.

Las características distintivas del Jazz fueron: Ritmo, Armonía y Orquestación. (La melodía no tenía importancia y en ocasiones se le tomaba de algún canto popular del momento).

El Jazz puede ser vocal o instrumental. La forma más rica es la instrumental en la que se mezclan las improvisaciones y los arreglos. En el Jazz primitivo, la orquesta estaba formada por un grupo de 6 - 8 instrumentistas, capaces de realizar improvisaciones colectivas que enmarcaban los " chorus " individuales. El Jazz clásico opone los conjuntos preparados, que llegaban a contar 15 o 18 pares de gran orquesta (trompetas, trombones, saxofones y sección rítmica), a los solos improvisados.

En cincuenta años, el Jazz ha pasado del pleno folklórico al de la música culta. El elemento rítmico - el SWING - y la manera de tratar el material sonoro, a pesar de las evoluciones sufridas por el paso del tiempo y el cambio de países, continúan siendo primordiales en la escuela moderna, y son las características del Jazz de todas las épocas, dejando aparte las nociones secundarias (síncope, blue, notes ... etc.).

El Jazz primitivo (1.900 - 1.917). Tuvo su centro en Nueva Orleans y en él destacaron Ruddy Bolden, Bunk Johnson, Joe " King " Oliver etc. Desde Nueva Orleans, los primeros jazzmen se dirigieron al Norte e iniciaron la expansión universal del Jazz. Empezó el periodo del Jazz antiguo (1.917 - 1.929), en el que sobresalen Louis Armstrong, Joe " King " Oliver, Bix Beiderbecke... . Desde 1.929 hasta finales de la IIª guerra mundial, el Jazz se hizo muy popular y se impuso en todo el mundo con el llamado Middle Jazz. Crece la influencia del solista, con predominio del swing y de las grandes formaciones orquestales. Esta época ha sido conocida también con el nombre de Jazz Clásico. Los interpretes más notables de éste periodo fueron Louis Arnistrorig, Duke Ellintori, Bonnie Goodman y Lionel Hampton.

Hacia 1.940 se inició el resurgimiento del Jazz primitivo con el nombre de Now Orleans Revival, destacando en este retorno Sydney Bechet, " Jelly Roll " Morton, Kid Ory ... Acabada la guerra se inició el primer periodo del Jazz Moderno (1.945 - 1.955) con el desarrollo del BE - BOP. El bop representa una verdadera revolución de las estructuras y de los estilos. Miles Davis, influido por los ensayos

de Lester Young, creó un nuevo estilo de jazz llamado COOL, cuya principal búsqueda es la calidad intimista del sonido.

A partir de 1.955, el Jazz Moderno, entra en un segundo periodo, en el que como reacción al Cool, Sonny Rollins, creó el HARD - BOP (BE - BOP duro), asimilando los hallazgos melódicos y armónicos del Be - Bop, pero simplificando la parte rítmica. Esta nueva tendencia estuvo representada, entre otros, por Clifford Brown, Horace Silver y John Coltrane. Este último, cuya influencia había de ser predominante hacia los '50, preparó, gracias al dominio del saxofón y a la riqueza de sus investigaciones, el camino hacia un Jazz liberado de las antiguas formas musicales que originó hacia 1.960 el movimiento llamado Free Jazz.

DEFINICIONES:

BOP: (Be - Bop). (Voz onomatopéyica).

Estilo de Jazz, muy en boga a partir de 1.945, que se caracteriza por la brillantez del grupo rítmico y por el uso de armonías modernas, cromáticas y disonantes.

BLUES:

Canción del folklore negro - americano (variedad de Foxtrot de ritmo lento) que alcanza entre 1.910 y 1.930 la fase de mayor florecimiento. Su uso melódico se basa en el Blue - note.

BLUE - NOTE:

Locución norteamericana que designa la nota que resulta de bajar un semitono el 3º y el 7º grado de la escala mayor y cuyo uso caracteriza el modo melódico del blues.

COOL:

Tendencia del Jazz moderno caracterizado por un abandono del expresionismo “ HOT “.

DIXIE:

Nombre que se da popularmente a los estados del sur de U.S.A. . Se dice que el nombre surgió en New Orleans, debido a que las monedas de 10 dólares llevaban la inscripción en francés DIX. Así se extendió el nombre de Dixie o Dixieland para designar a Luisiana y posteriormente a todos los estados de la Línea Mason Dixie, que a partir de 1.820 se convirtió en la frontera entre el Norte abolicionista y el Sur esclavista. Por extensión, su música.

BOOGIE - WOOGIE:

Estilo interpretativo pianístico del jazz. Dibujo constante en la mano izquierda, mientras que la derecha toca una serie de variaciones sobre un tema de blues.

SÍNCOPA:

Elemento rítmico, importarte en la acentuación, que consiste en un sonido articulado sobre un tiempo débil y prolongado sobre el tiempo fuerte siguiente.

SWING:

Cualidad rítmica indefinible característica de la música Jazz. Balanceo de un tiempo hacia otro en el que la síncopa tiene un papel determinante.

COSPEL:

Voz inglesa que significa evangelio. Melodía religiosa de los negros norteamericanos, cantando en solo o en coro, con una o varias voces y acompañamiento o sin él, en las sesiones de música popular.

GIMNASIA JAZZ

A partir de los años 60, el jazz - gimnasia, introducido en Europa por la profesora sueca MÓNICA BECKMAN, ha llegado a ser una forma aceptada de actividad física, tanto en las escuelas como en organizaciones de tiempo libre.

El jazz.- gimnasia se puede definir como una forma de gimnasia cuyos movimientos se basan en los elementos rítmicos del Jazz, en conjunción con las llamadas funciones establecidas de la gimnasia y donde el concepto cuerpo - alma tiene una importancia considerable.

La selección de los ejercicios y su progresión. están adaptadas a las necesidades del hombre común.

Según Mónica Beckman, se trata de una gimnasia a la que se le ha añadido:

- Música de Jazz.
- Movimientos inspirados en ese ritmo.
- Elementos de danza moderna.

- Utilización de la barra del ballet clásico.

La técnica del jazz - gimnasia comprende una forma moderna y muy acertada de entrenamiento motor. Se realizan con ritmos contagiosos y “ llevadores “; los ejercicios son, en general, divertidos y en ocasiones, más eficaces y efectivos que los de la gimnasia tradicional.

Formas de trabajo

Para empezar, el ritmo de jazz, sencillo, sirve de estímulo y como ordenador de movimientos.

La técnica de movimiento de gimnasia - jazz añade nuevas formas que aumentan nuestro registro tradicional de movimientos, estimula la fantasía y amplía las posibilidades de variación en cuanto a adiestramiento, capacitación física, liberación de inhibiciones, creatividad y recreación.

Los ejercicios básicos están pensados para que todos, no sólo los mejores dentro de un grupo, puedan sentir durante su ejecución que su cuerpo se convierte en un instrumento cada vez más dispuesto a la actividad física. Ésto se obtiene mediante variaciones sobre cada ejercicio básico y estimulando la fantasía para un mejor desarrollo de la creatividad propia.

Los movimientos duros y difíciles, que a menudo practican los bailarines, están “ prohibidos “ dentro de la gimnasia.- jazz. Al contrario, se buscan ejercicios más suaves y fáciles, al alcance de todos los que lo practiquen.

Los ejercicios básicos comprenden diferentes grupos de entrenamiento (trabajo), que a su vez ponen de manifiesto diversos aspectos del entrenamiento total. Son:

1. Movimientos aislados (no siempre analíticos).

Para obtener mayor posibilidad de relajamiento o tensión local, control muscular en Hombros, Cintura, Cuello, Caderas...

2. Movimientos totales.

Como inclinaciones, estiramientos, flexiones ... etc. que componen la base del trabajo y contribuyen a fortalecer. coordinar y matizar el trabajo en los ejercicios globales. Junto con la música variada, los movimientos adquieren un carácter y una dinámica diversos.

3. Ejercicios de barra.

Están tomados del ballet y han sido adaptados a las necesidades de movimiento del hombre común (no bailarines). Se entrenan en la barra, con un ligero apoyo, la fuerza, el control, la flexibilidad, el equilibrio ...

4. Ejercicios de suelo.

No difieren mucho de los ejercicios de suelo de otras modalidades gimnásticas. Están seleccionados y adaptados para el desarrollo de la fuerza, agilidad, y control de los músculos del Tronco, Caderas, Hombros. Se utilizan también para dar descanso a las Piernas.

5. Pasos y combinaciones.

En este grupo de trabajo se experimenta plenamente el placer de utilizar el cuerpo como instrumento e intérprete de ritmo y sentimiento. Movimientos y pasos combinados se integran con formas de movimientos de los grupos anteriores, creando nuevas posibilidades de variación y aumentando las exigencias de matices.

6. Carreras y series de saltos.

En este grupo de trabajo podemos situar gran parte del entrenamiento de la condición física. Entrenamos la fuerza de Piernas, el vigor, la resistencia general, factores deseables en todo contexto de movimiento.

Con la gimnasia tratamos de obtener un desarrollo correcto y general como base para posteriores especialidades. Ello implica la utilización de todos los grupos, en los programas de Gimnasia - jazz.

La selección de la música se realiza con límites muy amplios en los diferentes estilos musicales; por ejemplo: " blues-dixi ", " boogi ", " soul ", ritmos sudamericanos, " pop ", " rock ". Lo importante es que el ritmo sea firme y ayude al movimiento. Además, la instrumentación debe ser elegida de forma que se oiga bien aun en locales con mala acústica.

En el ejercicio base, el movimiento bien pensado es lo esencial. La música subraya el ritmo y sirve de estímulo y ordenadora de los movimientos. Debe ser escogida con atención para lograr el propósito deseado.

En la improvisación libre (o creación), sin embargo, es al contrario. Aquí los movimientos se basan en una música de cualidades específicas que deben ser expresadas mediante dichos movimientos. Para evitar la monotonía, en cada entrenamiento o sesión de clase se elegirá música de tiempo y ritmo diferentes.

Este tipo de gimnasia se puede aplicar a grupos diferentes: párvulos, adolescentes, adultos, profesores de E.F., deportistas.

Finalmente, señalamos unos consejos para obtener un buen resultado, que permita que profesor y alumnos experimenten una satisfacción compartida, mediante el instrumento de comunicación universal que es el cuerpo en movimiento:

- * Ten bien claro el fin que desees conseguir con tu trabajo.
- * Adapta el entrenamiento a la composición del grupo.
- * Desarrolla el trabajo metódicamente.
- * Evita los movimientos duros y extremos que entrañen peligro de lesiones.
- * Progresa en el entrenamiento para que cada alumno sienta lo que es capaz de hacer y luchar para mejorar.
- * Cuida la selección de la música, considerando la edad, el desarrollo y grado de madurez de tus alumnos.
- * Varía la música y los movimientos dentro de cada programa de trabajo de las cualidades físicas.
- * No dejes que la clase degenera en baile de discoteca. Facilita una gimnasia que desarrolle la calidad del movimiento y que a la vez los alumnos experimenten la alegría de moverse con dominio de su cuerpo en cada momento.

NUESTRA EXPRESIÓN CORPORAL DEPENDE DE VOLUNTAD Y DE SENTIMIENTO

TEMA 4

LA GIMNASIA “ NATURAL “ O ESCOLAR AUSTRIACA. CREADORES: STREICHER - GAULHOFER. BASES, FINALIDAD Y CARACTERÍSTICAS DE LA GIMNASIA “ NATURAL “ O ESCOLAR AUSTRIACA. REPERCUSIONES EN EL ÁMBITO GENERAL DE LA GIMNASIA. AUTORES CONTINUADORES Y SUS CONTRIBUCIONES A LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Ésta escuela se rige por:

1. *Todas las clases de gimnasia natural austríaca suelen ser en forma de meseta, es decir, se inicia más suave para el calentamiento e músculos y articulaciones, después se incrementa la intensidad, para finalmente se disminuye esta para volver a la calma.*
2. **Gerhard Schimidt** plantea que en la gimnasia natural austríaca existen cuatro fases, que son:

2.1. Fase de animación.

- ⇒ La fase de animación tiene como principal objetivo satisfacer la necesidad de movimiento que trae el niño, es decir, dar escape a la energía acumulada por el niño.
- ⇒ Un segundo objetivo es la entrada en calor, pero no sólo físicamente sino también psicológicamente, es decir, crear una predisposición mental. Por ello, debemos procurar que esta fase sea activa, alegre y estimulante.
- ⇒ En esta fase es el momento de “ *toma de contacto* ” (profesor – alumno).
- ⇒ El maestro crea las condiciones favorables para el resto de la clase.
- ⇒ Esta fase tiene una duración corta, aproximadamente entre 3 y 5 minutos.

2.2. Escuela de las posturas y de los movimientos.

En esta fase se busca:

- ⇒ El desarrollo muscular completo (desarrollo de las actitudes: coordinación, flexibilidad, etc.).

⇒ Movimientos globales (aunque intervenga un determinado sector de forma más próxima).

⇒ Preferiblemente se harán movimientos naturales.

⇒ Los ejercicios deben tener un sentido, no hacer ejercicios a lo tonto.

⇒ Esquema anatómico (pies, tronco, brazos,...).

⇒ Fisiológicamente se desarrolla el fortalecimiento de los órganos y tejidos.

⇒ En estos ejercicios el alumno tiene que estar integrado tanto físicamente como psicológicamente.

⇒ Este tipo de ejercicios favorece la responsabilidad y la autodisciplina de los alumnos.

Para conseguir todo esto podemos recurrir a:

* Ejercicios individuales.

* Ejercicios en pequeños grupos (2,3,4 componentes).

* Ejercicios con aparatos manuales (mazas, cintas, etc.).

* Ejercicios en aparatos (potro, minitramp, etc.).

2. 3. *La fase 3ª, este autor la subdivide a su vez en dos fases:*

2. 3.1. Perfomance deportiva y destreza.

- Aplicación de las aptitudes

* Gimnasia en el suelo.

* Gimnasia en aparatos (minitramp, potro,...).

* Recurrir a la práctica de algún deporte (atletismo y natación).

No se puede practicar más de una de estas actividades.

- Se fomenta:

* Espíritu de lucha.

* Espíritu de superación.

* Fuerza de voluntad.

2. 3.2. Juegos y bailes.

- Este apartado no lo vamos a desarrollar

2. 4. *Vuelta a la calma.*

- El objetivo de esta fase es el de predisponer para la actividad siguiente. Apaciguar los ánimos de los alumnos después de las actividades. A veces es suficiente la recogida del material y aparatos utilizados durante la sesión, otras el profesor puede hacer alguna pregunta o también se puede recurrir a realizar ejercicios para la educación de los sentidos.

TEMA 5

ESCUELA CENTROEUROPEA

BASEDOW – SALZMANN – PESTALLOZZI

1800

G. Pedagógica
G. Muths



ESCUELA ALEMANA

G. Nacionalista
Turkunst, Jänh



1900

G. Progresiva
Bode



G. Escolar Austríaca
Streicher - Gaulhofer



1939

G. Moderna
Medau



G. Escolar Austríaca
*Burguer, Groll,
Recla, G. Smichdt*



G. Rítmica Hombre
O. Hanebuth

G. Orgánica
Medau

G. Deportiva



G. Rítmica Deportiva

FRIEDERICH L. JÄHN (1778 – 1852)

- Era un filólogo y lo primero que hace es la terminología, por ello rechaza el término *gimnástica* por *turnkunst*.
- Rechaza todo lo que sea extranjero y pretende que la juventud resalte su nacionalismo
- A los 25 años viaja por toda Centroeuropa y recoge o capta de cada país los más típicos. Todos estos pensamientos están recogidos en un libro que escribió llamado “*Turnkunst alemán*” (1816). En este libro se deja plasmado todos sus principios e ideas.
- El *turnen* se dirige al hombre en su totalidad como miembro de una comunidad. Es un servicio del hombre a la patria alemana ((concepto nacionalista).
- Los principios del *turnen* son:
 - Es un sistema de educación nacional.
 - Gravitando alrededor de la gimnasia.
- Es popular, incluso todos los practicantes llevan la misma ropa y en ella llevaban una especie de símbolos
- Todos los ejercicios se llevaban a cabo al aire libre y se utilizaban los obstáculos naturales como pueden ser las ramas de los árboles, los fosos, terrenos irregulares, troncos de los árboles sobre los cuales practicaban equilibrios, etc.
- El método estaba compuesto por:
 - * Ejercicios gimnásticos (basados en los ejercicios de G. MUTHS
 - * Juegos colectivos (estos podían ser de interior o de exterior.
 - * Aparatos (caballo, barras paralelas y barra fija (al principio se utilizan aparatos naturales y años más tarde se dejaría esto para utilizar aparatos convencionales).
- La gimnasia en el *turnen* debía ser:
 - *HUMANA* : dirigía al cuerpo y al espíritu.
 - *PATRIÓTICA*: tendrá en cuenta las necesidades y características de la nación.

Debe cooresponder al temperamento de los pueblos

- Hubo un momento en que el estado alemán consideró de peligroso toda esta filosofía del *turnen* llegando a prohibirlo. Esto es lo que se conoció como “*el bloqueo gimnástico*” que duró entre 1820 y 1842, siendo encarcelado este autor (JÄHN).
- Esta prohibición de la practica del *turnen* produjo una serie de aspectos negativos y otros positivos:

Aspectos negativos:

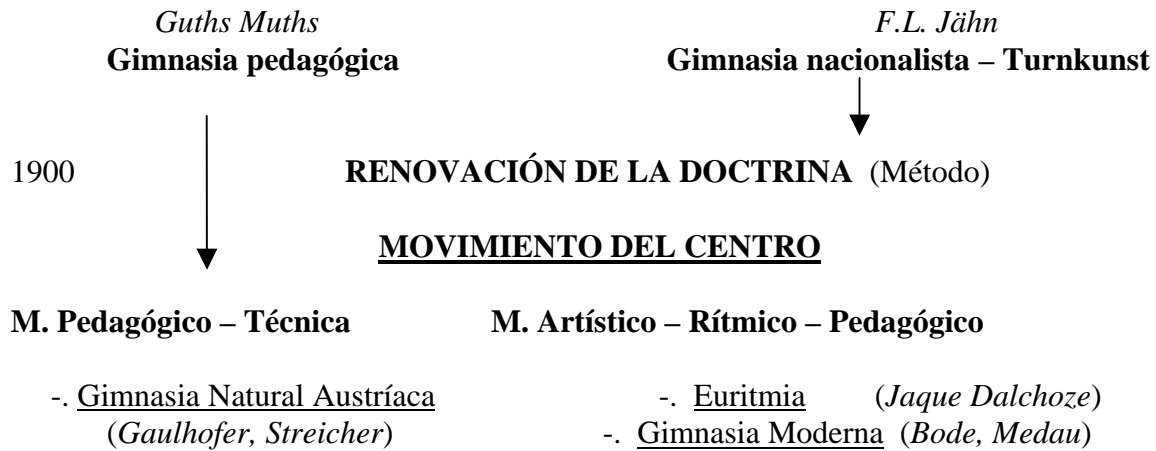
- Desaparecen las actividades que exigen gran espacio para su práctica.
- Se fue convirtiendo cada vez más en una gimnasia para la élite ya que al final se realizaba sobre aparatos artificiales.

Aspectos positivos:

- Creación de nuevos aparatos.
 - Renovación de los aparatos existentes.
 - Los aparatos se hacen transportables y más funcionales
 - Avances técnicos en la ejecución de los ejercicios.
-
- De todo esto se puede decir que es el origen de la **GIMNASIA ARTISTICA DEPORTIVA**, de la cual ponemos a continuación una serie de datos relevantes a lo largo de la historia en los J.J.O.O:
 - ✓ *Atenas, 1896* (aparece la trepa de la cuerda vertical.
 - ✓ *San Luis, 1904* (Anillas.
 - ✓ *Estocolmo, 1912* (ejercicios de manos libres
 - ✓ *Amsterdam, 1928* (primera participación de las mujeres.
 - ✓ *Berlín, 1936* (introducción de las técnicas de impulso en todos los aparatos.
 - ✓ Desde 1936 la competición tomó forma fija

TEMA 6

ESCUELA ALEMANA



• Inspiradores de la Gimnasia Moderna:

- s. XVIII (*Noverre* (proviene de la danza.
- s. XIX (*Delsarte* (proviene del teatro.
- S. XX (*I. Duncan* (proviene de la danza (*impresionismo*)
 (*Dalcroze* (proviene de la música (*educación musical*)
 (*Laban* (proviene de la danza (*expresionismo alemán*)
 (*Wigmann* (proviene de la danza (*expresionismo alemán*)
 (**Rudolf Bode** (creador de la Gim. Moderna (*expresiva*)
 (**Hinrich Medau** (creador de la G. Moderna y de la G. Orgánica
- (*Hilma Jalkanen*
- (*Ernest Idla*
- *O. Hannebuth*

DALCROZE (1865 – 1950)

- Proviene del campo de la música
- La obra tiene su origen en las inquietudes de *Dalcroze* frente a los problemas de ritmo y coordinación evidenciadas por sus alumnos y por sus músicos profesionales, ya que él era director de una orquesta.
- La rítmica nació de las observaciones que *Dalcroze* efectuaba en sus alumnos del conservatorio de Ginebra, en sus clases de solfeo.
- Estas observaciones eran tales como:
 - “ Ciertos alumnos progresan de manera normal desde un punto de vista auditivo, pero les faltaba la sensación de duración de la capacidad de medir los sonidos y de ritmar sucesiones de duración desigual ”.
 - Se aperció de que reaccionaban a la acción de la música con movimientos involuntarios de ciertas partes del cuerpo (cabeza, golpes de pies en el suelo, etc.), de lo que dedujo que debía haber una relación entre la acústica y los centros nerviosos superiores.
 - Todos los niños no reaccionaban igual. Muchos no llegaban a coordinar sus movimientos, no respondían a las ordenes del cerebro, la inteligencia percibía el sonido en el tiempo pero el aparato vocal no podía realizarlos.
- Las conclusiones de estas observaciones fueron las siguientes:
 1. Todo lo que es música es de naturaleza motriz y dinámica y no depende solo del oído.
 2. Llegó a considerarla musicalidad puramente auditiva como incompleta. Investigo las conclusiones entre el movimiento y el instinto auditivo, entre la música y el carácter de la persona, entre el arte musical y el de la danza.
 3. La euritmia es consecuencia de un arritmia de carácter general
 4. No es posible crear armonías verdaderamente musicales sin poseer un estado musical armónico interior.
- Las conclusiones le hicieron sentir la necesidad de crear un sistema educativo capaz de (recogido en su libro *Le Rhythme*, 1935):

- Regularizar la reacciones nerviosas del niño;
- Desarrollar sus reflejos;
- Establecer en el niño automatismos temporales;
- Luchar contra sus inhibiciones;
- Afinar su sensibilidad;
- Reforzar sus dinamismos

1. Finalidad de la rítmica.

- Una preparación a los estudios artísticos especializados, y no consiste en un arte en sí misma. “ *Mis alumnos son educados según una serie de ejercicios que tienen por objeto desarrollar y armonizar las funciones motrices, regular los movimientos corporales en el tiempo y en el espacio* ”.
- Los profesores de Educación Física, los bailarines, los educadores se sirven de la rítmica en sus enseñanzas o en sus interpretaciones.
- Dalcroze se pregunta: *¿es la gimnasia rítmica una danza?*, a lo cual se contesta que NO (no es un arte en sí misma, sino un medio de llegar a todas las artes); a sí mismo, se pregunta: *¿es la gimnasia rítmica una gimnasia?*, a lo cual se contesta que NO (sería incompleta físicamente hablando).

2. Ejercicios que utiliza dalcroze.

- Ejercicios que desarrollen la velocidad de reacción.
- Ejercicios que exijan un adaptación de la fuerza y velocidad de reacción a las condiciones externas.
- Ejercicios de sentido motor, del oído y de la vista.
- Ejercicios de coordinación y de disociación de movimientos.
- Ejercicios destinados en diferenciar intensidades de sonidos, velocidad de sonidos, duración de sonidos y acentos en los sonidos.
- Realizar el mismo ejercicio a diferentes velocidades.
- Representar con movimientos frases, figuras y compases.
- Señalar con percusión frases, figuras y compases, o alguna parte de ellas.
- Combinar movimientos y percusión.

- “PLÁSTICA ANIMADA”

TEMA 7

EL AEROBIC MÚSICA, APARATOS, ESTILOS, EJERCICIOS, COREOGAFIAS

1. Música - soporte rítmico.

1.1. Frase - Párrafo o Período musical.

- ⇒ Cada grupo de 8 tiempos } Tiempos acentuados (semifrase)
- ⇒ Cada grupo de 16 tiempos
- ⇒ 32 tiempos { (4 frases de 8) } Párrafo o período
(2 frases de 16)

1.2. Posibilidades de elección musical.

Rock, pop, twist, jazz, reggae, bacalao, salsa, tecno, funkky, swing, africana ...

1.3. Equipo musical.

Pitch control: nos da la posibilidad de acelerar la música.

2. Recursos materiales.

Entre ellas destacan los siguientes:

- Pesas, mancuernas, balones medicinales, tobilleras y muñequeras.
- Barras (Body bards).
- Steps (especie de banco).
- Bandas elásticas (Dyna - band): bandas de goma. Siver para tonificar el cuerpo.
- Aros elásticos (cerrados).
- Tensores (xertubes).
- Sillas, pelotas, aros, cuerdas, picas, bancos suecos.

- Colchonetas individuales.

- Slide.

3. Fases de una clase.

⇒ 1ª Parte - Fase inicial - fase de puesta en acción.

* *Duración:* 3 PM → 120 - 130. (8' - 12'), (10' - 15').

* *Finalidad:*

- Preparar al alumno tanto físicamente como psíquicamente para la actividad física.

- Captar su atención, motivar el interés hacia el ejercicio.

Dentro de este apartado, *la progresión* es:

- Facilita la coordinación neuromuscular.

- Aumento gradual de la FC y la temperatura corporal.

- Retarda la fatiga.

- Previene lesiones.

* *Características:*

- Fase de transición entre el estado de reposo y la de la actividad intensa.

- Intensidad moderada.

- Atención a la postura corporal.

- Trabajo aislado.

- Trabajo global sencillo.

- Estiramiento muscular.

- Primera toma de pulso (Frecuencia cardiaca).

⇒ 2ª Parte - Fase aeróbica.

* *Duración:* (20' - 30').

* *Finalidad:*

- Entrena el músculo cardiaco.
- Mejorar la resistencia del sistema cardio- respiratorio.
- Desarrollar factores como la coordinación y el ritmo → mejor dominio y control de los movimientos (también mejoran la memoria y la atención).
- Motivación.

* *Características:*

- Frecuencia cardiaca máxima (60 % - 80 %).
- Música: velocidad → 135 - 160 Beats p. m.
- Ejercicios:
 - Bajo impacto (low).
 - Medio impacto (power low).
 - Alto impacto .

Se ha de intercambiar y combinar los tres tipos de intensidades.

- Al final estiramiento.
- Parece que lo ideal antes de empezar los estiramientos, las pulsaciones deben bajar un 20 %.
- La metodología recomienda empezar con los ejercicios de piernas e ir introduciendo poco a poco los brazos, los cuales, deben volver a su sitio tras el ejercicio porque si no vuelven a aumentar fácilmente la frecuencia cardiaca.
- Formas de trabajo que pueden ser con intervalos, en forma de circuito, el cardiotraining y además no siempre con la distribución normal sino con la ola y la contraola.
- La música varios estilos, los cuales, marcan también una forma diferente de ejecución.

⇒ 3ª Parte - Fase final.

Constituida por tres partes:

A) Recuperación y vuelta a la calma.

B) Trabajo en el suelo.

C) Facilitar el retorno venoso.

A) Recuperación y vuelta a la calma.

* *Duración:* (5' - 10').

* *Pulsación musical:* 120' - 130' b. p. m.

* *Finalidad:*

- Conseguir el descenso progresivo de la frecuencia cardíaca.
- Descenso de la temperatura corporal.

- Facilitar el retorno venoso.

- Evitar una parada brusca de la ejecución ya que se puede causar mareos debido al descenso de la presión arterial.

- Música lenta y movimientos más sencillos hasta llegar a los estiramientos estáticos.

* *Características:*

- Mantener a los alumnos “ en pie “ hasta que les baje las pulsaciones a las necesarias.

- Desciende la intensidad del trabajo y no la motivación.

- Estiramientos estáticos manteniendo alrededor de 10'' y hasta 30''.

- Cuidar y prestar atención a la posición corporal mientras se efectúan los estiramientos.

- Conviene realizar una nueva toma de pulso después de los estiramientos para asegurarnos que se alcanza el nivel de pulsaciones deseado.

- Si uno no ha conseguido dicho nivel de pulsaciones tendrá que seguir realizando estiramientos hasta conseguirlo.

B) Trabajo en el suelo.

* *Finalidad:*

- Tonificación de grandes grupos musculares como brazos, hombros y caderas.

* *Características:*

- Ejercicios analíticos o sintéticos dirigidos a una zona corporal concreta.
- Uso de posiciones iniciales, que faciliten e intensifiquen la localización del movimiento.
- Respiración:
 - Espirar en la fase de esfuerzo.
 - Inspirar en la fase de relajación o del descenso del esfuerzo.
 - Adecuar la respiración a las necesidades orgánicas del momento.
- Medios materiales, vistos anteriormente.

C) Flexibilidad.

* *Finalidad:*

- Prevenir lesiones.
- Mantener o incrementar el grado de movilidad articular.
- Ayudar a disminuir la tensión muscular.

* *Características:*

- Último período de la fase de vuelta a la calma.
- Temperatura corporal adecuada para este fin, logrado a través del trabajo anterior (menor viscosidad en músculos y tendones).
- Si trabaja de forma estática, mantener al menos 10'' los estiramientos. Lo ideal es entre 30'' y 60''.
- No forzar estiramientos en caso de tensión excesiva.
- Evitar hiperextensión de columna vertebral.

TEMA 8

GIMNASIA SUAVE

1. Introducción, concepto.

La característica esencial es realizar un trabajo basado en la sensación:

- Se trata de tomar conciencia del propio cuerpo: articulaciones, músculos, huesos, órganos internos. Para lograr una expresión corporal suave.

2. Principios de la Gimnasia suave.

Los principios de la gimnasia suave son los siguientes:

- Tomar conciencia del movimiento.
- Trabajar pausadamente y a través de la sensación.
- No exige grandes esfuerzos musculares, sino una modificación sutil de las fibras musculares.
- El cuerpo es un todo. Existe una interdependencia entre cada movimiento.
- Conceder prioridad a la espalda.
- Trabajar cada uno a su ritmo y sin exceso, es decir, individualizado.

3. Imagen o esquema corporal.

La imagen o esquema corporal presenta los siguiente aspectos:

- Conciencia precisa de todas las partes del cuerpo.
- Se compone de sensaciones y sentimientos. Y además, la imagen corporal tiene que ver con las experiencias que nos aportan los actos d los demás.
- “ Una imagen de sí mismo, completa que dé la misma claridad y la misma importancia a todo el cuerpo (delante, detrás, laterales, interna). Es un caso excepcional e ideal “ (Moshe Feldenkrais).
- Hacia los siete años es poco más o menos completa.
- Se afina en la pubertad.

- No deja de evolucionar durante toda la vida.
- Es sólo un concepto, no existe en sí misma pero está presente en toda experiencia.

4. Antecedentes de la gimnasia suave.

- 4.1. Delsartre.
- 4.2. Delcroze.
- 4.3. R. Bode.
- 4.4. H. Medau.
- 4.5. C. Stawislauski.
- 4.6. J. Copeau.
- 4.7. Danza.

- 4.7.1. I. Duncan.
- 4.7.2. R. Laban.
- 4.7.3. M. Wijman.
- 4.7.4. M. Graham.

5. Método afines.

Los métodos afines empleados son:

- El yoga.
- La relajación (“ Entrenamiento autógeno” - Schults). Consiste en una especie de autoignosis, se condiciona así mismo.
- Se dirige al corazón, pulmón, músculos del abdomen y cabeza. Con este proceso, consigue un estado de calma.
- La relajación progresiva de Jacobson. Ayuda a percibir las tensiones inútiles del cuerpo. Este método tiene por objetivo una toma de conciencia a nivel muscular. La relajación distribuye los estados de tensión muscular y mental.
- La bioenergía de Alexander Loreau. Consiste en la identidad que existe entre lo que ocurre en el cuerpo y lo que ocurre en la mente.
- Los procesos tanto psíquicos como somáticos tienen su origen en los procesos energéticos del cuerpo.
- Los problemas del paciente tienen su origen en el cuerpo, no en la mente.

6. Los pioneros y sus técnicas.

6.1. Moshe Feldenkrais.

Para él, lo importante es:

- Tomar conciencia de sí mismo.
- Representación del movimiento.
- Sensación.

6.2. Gerda Alexander.

Para ella, lo importante es:

- Eutonía.
- Tonacidad equilibrada.
- Mínimo gasto de energía.
- Respiración natural.
- Trabajo del tacto y del contacto.

6.3. Francoise Méziereres.

Para él, lo importante es:

- Observación natural del cuerpo.
- Estirar músculos posteriores.
- Luchar contra el exceso de fuerzas.
- Reeducar espontáneamente la espiración.
- Trabajo de músculos perezosos.
- Referencia a la estatuaria griega.

6.4. Loiuse Ehrenfried.

Para él, lo importante es:

- Mayor rendimiento posible.
- Lugar preponderante a los estiramientos y elongaciones.
- Equilibrio corporal y postura de la cabeza.
- Papel fundamental de la respiración.
- Le da importancia al trabajo de los pies.

6.5. Ellé Foster.

Para ella, lo importante es:

- Centro solar = fuerte de movimiento.
- Instinto que necesitas recuperar.
- Espontaneidad.

6.6. Muriel Jaër.

Para él, lo importante es:

- Hacer receptivo el cuerpo.
- Espacio y ejes del cuerpo.
- Estado “ perfecto “ de relajación.
- No forzar nunca el cuerpo.

7. Ámbitos de aplicación de la gimnasia suave.

Es apropiado en todas las etapas evolutivas. Se puede practicar a cualquier edad: niños, adolescente, jóvenes, adultos y mayores.

Niños: conducir los ejercicios básicos en forma de juego. Los niños no son capaces de concentrarse, se impacientan rápidamente, por lo que no aprovecharían sus movimientos.

Se practica progresivamente sin dolor. Hay que tener en cuenta donde se da. Si es sobre el suelo, etc.. descalzo.

TEMA 9

GIMNASIA ORGÁNICA

La gimnasia orgánica consiste en ejercicios posturales y movimientos especiales, capaces de influir eficazmente en la onda de presión respiratoria. En cuanto su intensidad, magnitud, así como dirección, con el fin de asegurar una correcta irrigación sanguínea, purificación, fortalecimiento y activación óptima de los órganos de la circulación, de la digestión ...

La onda de presión respiratoria: movimiento interno del tronco originado por la elevación y el descenso del diafragma que se propaga hasta la cubierta abdominal, la base de la pelvis, por toda la espalda y hasta debajo de las clavículas.

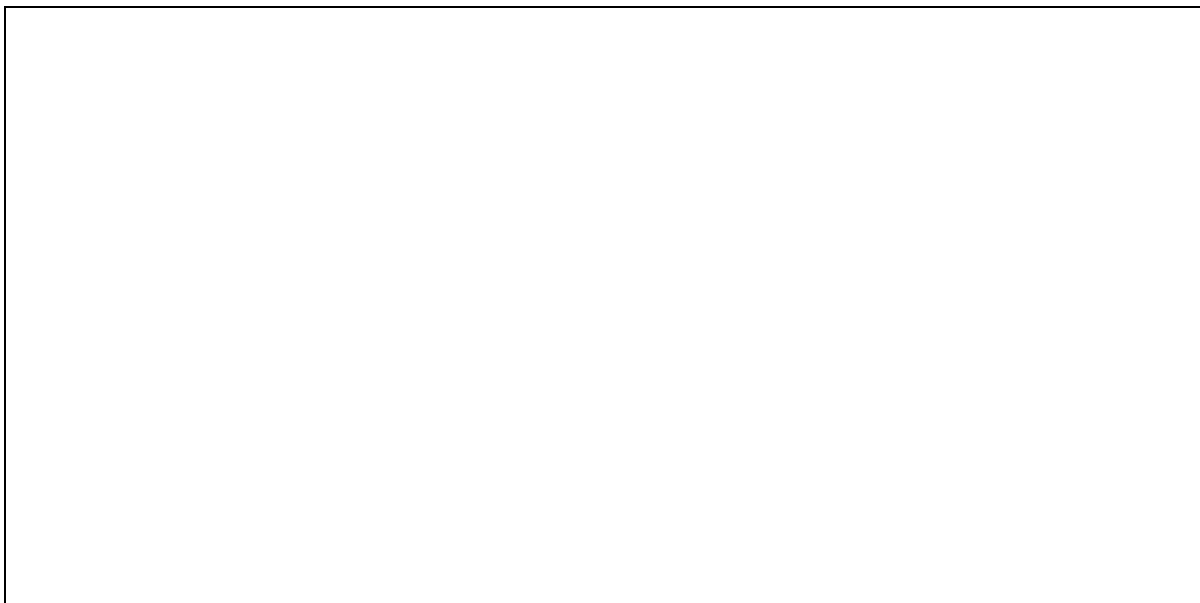
La gimnasia orgánica influye en la respiración por vía indirecta y obliga a todos los órganos a contribuir en el movimiento respiratorio.

1. Procedimientos.

Se crea una necesidad respiratoria mediante movimiento, posición, ejercicio y provocando la participación anímica. Luego se fomenta el efecto de estos estímulos mediante posturas de descanso, tiempo de reposo, series de ejercicios estimulando la toma de conciencia de todos estos procesos.

2. Formas básicas.

1. Primera: “ Posición invertida “.

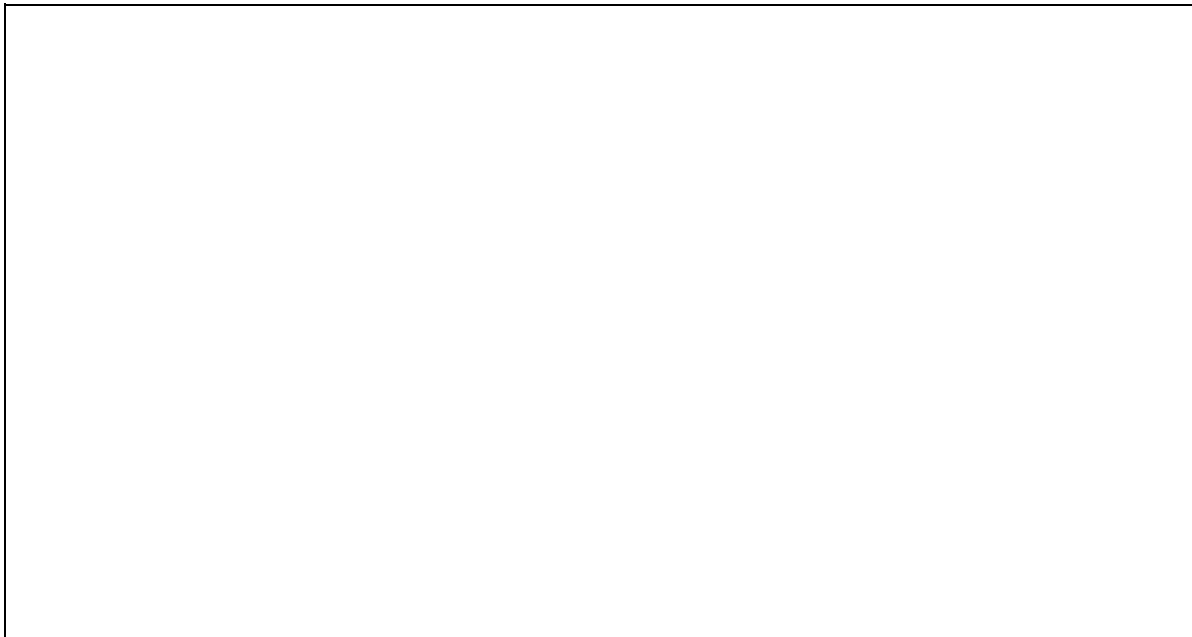


Pos. de arado	Pos. de vela	Pos. bicicleta

2. Segunda: “ Posición de cuclillas “

--

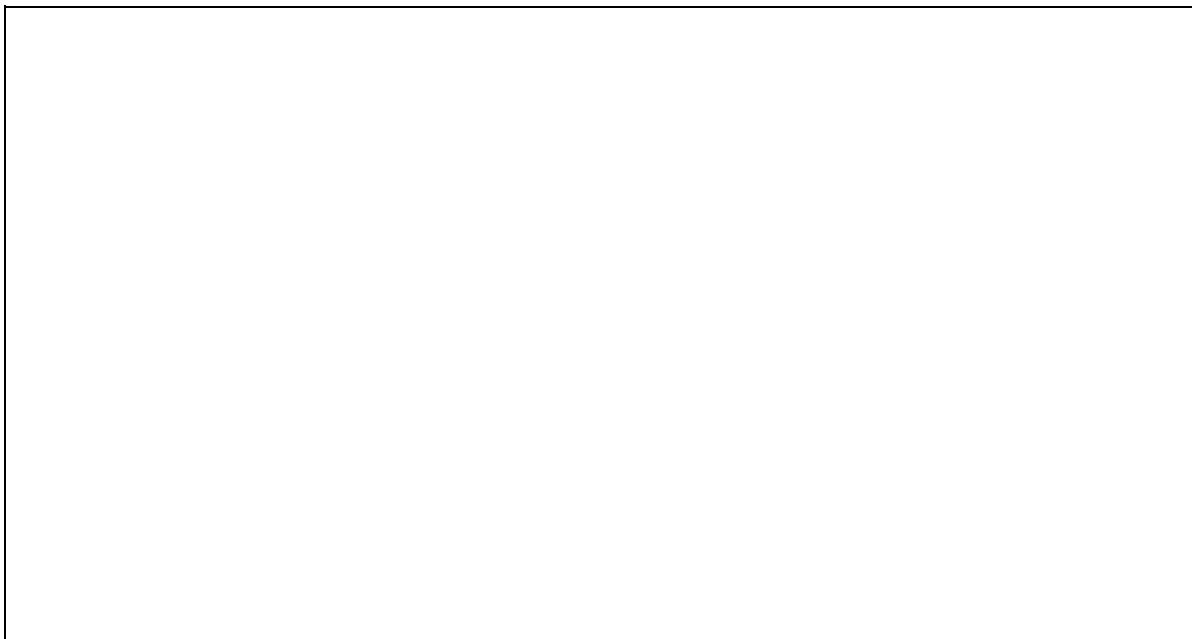
3. Tercera: “ Posición de nido “



4. Cuarta: “ Posición del beso de la rodilla “



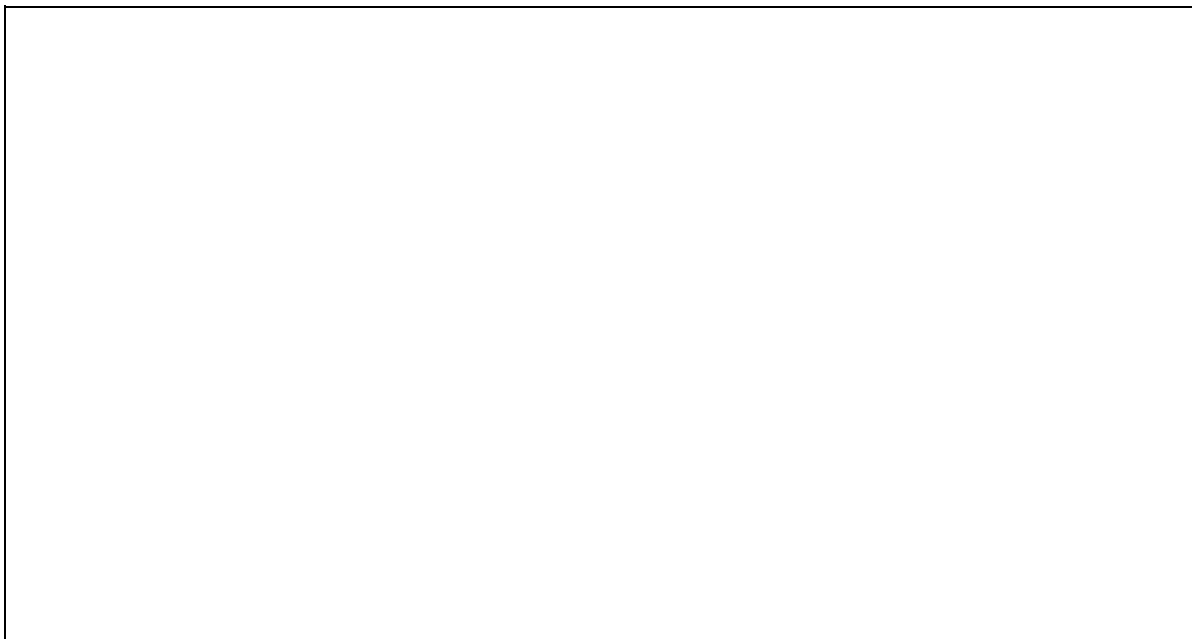
5. Quinta: “ Posición de la cruz de San Andrés “



6. Sexta: “ Posición de la cruz de la respiración “



7. Séptima: “ Posición del Spagatt”



8. Octava: “ Posición de sentado del oso “



3. Finalidad.

Este método enseña a conocernos nuestras deficiencias. Al saberlas provocarán un estímulo para superarlas. Los ejercicios constituyentes siempre un medio y nunca un fin, por lo cual no habrá competición. El valor de los ejercicios es educativo.

La finalidad consiste en tomar consciencia sosegada de nuestra fuerza, llegar al autoconocimiento personal y aplicar esta fuerza con seguridad. Es un tipo de gimnasia posible en cualquier edad, siempre teniendo en cuenta la madurez o capacidad de concentración.

Siempre es necesaria una posición de compensación, bien relajada o no, es decir, es una postura de contraste para compensar el ejercicio.

La misión del profesor es dirigir pero no imponer. Requiere concentración, no está permitido hablar y en algunos casos puede ser interesante la participación conjunta.

TEMA 10

LOS APARATOS MANUALES

(Importancia de su utilización como procedimiento metodológico)

Desde la más remota antigüedad el hombre acompañó sus movimientos corporales empleando de distintas maneras pequeños objetos, con el fin de promover la expresión más adecuada de sus estados espirituales. En las antiguas danzas de inspiración religiosa o guerrera, la expresión rítmica se complementaba con objetos portátiles y/o armas.

Ubicando nuestro problema en el terreno específico de la gimnasia en su actual significación, comprobamos que ya en la época de Guts, Muths, Jahn y Airiorós eran utilizados distintos aparatos portátiles para acompañar los ejercicios o para lanzarlos procurando alcanzar distancias y direcciones determinadas.

No podemos asegurar, por tanto, que los aparatos manuales (o portátiles) sean creaciones actuales.

Se puede aseverar, sin embargo, que el resurgir del valor general de los aparatos manuales en la gimnasia se debe a Hinrich Medau, quien utilizando formas rítmica, totales, ondulantes y económicas de interpretar el movimiento gimnástico, construyó una nueva experiencia sobre su valor, su uso y su significado.

Las ideas de Medau alcanzaron gran difusión gracias a la creación de la Escuela Medau en Berlín (1.929). El papel asignado a los aparatos manuales en la gimnasia de Medau, es distinto del que desempeñaban en la antigua gimnasia, en base a otro contenido y otro significado.

Medau dice que los aparatos manuales son : "Agentes liberadores y generadores de movimientos orgánicos " y los emplea como " Procedimiento metodológico para lograr movimientos rítmicos, fluidos y totales" .

El aparato manual es un medio material más, del que se sirve el profesor de E.F. para ayudar en el desarrollo de las cualidades psicomotrices de sus alumnos.

En la actualidad son utilizados en las diferentes líneas gimnásticas con diversos objetivos. Así, la gimnasia Moderna los emplea como desinhibidores que facilitan el aprendizaje de movimientos (Medau) y como dificultad en la expresión final de un conjunto de movimientos (R.Bode).

La gimnasia natural austríaca los utiliza como elementos de juego y como medio de educación del movimiento.

En la gimnasia neosueca, se emplean como medio que proporciona variabilidad en el trabajo, en las sesiones gimnásticas.

Los aparatos más conocidos y utilizados son: pelota, cuerda, aro, cinta, pica y maza. Aunque el profesor, además de los citados, puede crear o emplear otros con mayores posibilidades, más asequibles, o que supongan nuevos alicientes para sus alumnos.

Cada aparato tiene unos rasgos propios en cuanto a forma, tamaño, peso y material del que está fabricado; por ello, podrán realizarse con cada uno, ejercicios apropiados a sus características, cumpliendo en algunos casos finalidades distintas.

El aparato manual es un elemento valioso en todas las etapas evolutivas, porque supone una motivación para el alumno, provocando en él, la necesidad de moverse de forma natural y espontánea. Ésto es fácilmente observable tanto en la escuela primaria como en adultos que no han recibido una E. F. adecuada desde la infancia. Estos últimos pueden encontrarse cohibidos por su falta de agilidad, coordinación, flexibilidad... pero manejando un elemento manual adecuado que creen en ellos la motivación necesaria, pronto perderán su inhibición ante el ejercicio físico olvidando las dificultades por falta de preparación y sus trabas ante el movimiento.

En la escuela primaria estamos ante el niño en pleno desarrollo psicomotor y los aparatos manuales pueden colaborar ofreciéndoles nuevas formas de expresión, inspiradas en las características de cada elemento (correr tras un aro que rueda por el suelo, introducirse en él, saltar la cuerda a diferentes alturas, lanzar la pelota arriba o contra una pared, botarla siguiendo un esquema rítmico...).

La adquisición de todas estas experiencias motrices, contribuirán al desarrollo de la coordinación dinámica general, la coordinación óculo - manual, la percepción del espacio y la estructuración espacio - temporal (además de la fuerza, flexibilidad, etc...).

A pesar de la importancia de los aparatos manuales en la educación psicomotriz, el profesor Langlade señala algunos errores frecuentes en su utilización, tales como:

- Convertirlo en el elemento fundamental de la gimnasia.
- Utilizarlos desnaturalizando el valor, sentido y finalidad del movimiento (agente principal).
- Considerar su técnica como un fin de la actividad.
- Tender en la ejecución a un virtuosismo de malabarista.
- Utilización exclusiva de uno de ellos.
- Convertirlos en la única forma de concebir la gimnasia.

En el ámbito de la gimnasia educativa no existen normas estrictas en cuanto a tamaño, peso, material.. etc. Por el contrario, consideramos conveniente poder experimentar con diferentes tamaños, pesos, material en cada aparato.

Tampoco existen penalizaciones, siempre que el ejercicio realizado por medio de cualquier aparato sea efectivo y no genere ningún riesgo o perjudique al alumno.

Sin embargo, cuando ya se ha tenido un contacto anterior con ellos, en etapas previas, deberán tenerse en cuenta las siguientes condiciones al realizar ejercicios gimnásticos :

- No realizar con ellos ejercicios impropios respecto a su forma y material del que están contruidos.
- No parar el movimiento.
- No realizar ejercicios en los que el aparato permanezca pasivo, sin ayudar al ritmo, a la amplitud, agilidad o a la coordinación del mismo.
- Los ejercicios que se realicen con un miembro deben repetirse con el otro.
- ~ Debe sentirse la intervención de todo el cuerpo en el ejercicio no sólo de la mano o brazo que soporta el aparato.
- Su manejo se hará con soltura, sin que el aparato suponga un estorbo en la ejecución.

BIBLIOGRAFÍA

1. CITIUS, ALTIUS, FORTIUS. Toma IV, Fasc. 2. “ Sobre la historia del concepto gimnástica “.
2. LANGLADE, A. EL fascículo de la gimnasia escolar o natural austriaca del libro Teoría general de la gimnsia. 1970. Buenos aires.
3. MERCURIAL, J. Arte gimnástico, concretamente el capítulo de la gimnsia neosueca.

Estos libros además de formar parte de la bibliografía son lecturas obligatorias.