

Ginástica Rítmica



Ginástica Ritmica (GR)

ramificação da ginástica que possui infinitas possibilidades de movimentos corporais combinados aos elementos de balé e dança teatral, realizados fluentemente em harmonia com a música e coordenados com o manejo dos aparelhos próprios desta modalidade olímpica, que são a corda, o arco, a bola, as maçãs e a fita.

Dimensão histórica da GR

François Delsarte, foi o primeiro a lançar suas idéias a respeito da expressão de sentimentos pelos movimentos corporais.

Mais tarde, Émile Jaques-Dalcroze iniciou a prática de exercícios rítmicos como meio de desenvolvimento da sensibilidade musical através dos movimentos do corpo.

Dimensão histórica

Delcroze desenvolveu ainda estudos dos quais obteve como resultado a relação harmônica dos movimentos com o equilíbrio e os sentimentos, o que gerou grande influência na formação das escolas de dança e um gradativo desempenho na educação física, pois esta ganhava um novo olhar e uma nova ramificação.

Dimensão histórica

Em seguida, um aluno de Dalcroze, Rudolf Bode, melhorou os movimentos, os deixando mais naturais e integrais, também com o intuito de demonstrar, por intermédio dos movimentos, os estados emocionais do praticante.

Rudolf Bode

Somou a utilização de aparelhos com o objetivo de ornamentar a apresentação e as características femininas, estabeleceu os princípios básicos da ginástica rítmica, seguidos ainda hoje, e tornou-se com isso o pai da modalidade.

Rudolf Bode

Suas teorias fundamentaram-se na contração e no relaxamento, as essências do movimento humano e do ritmo corporal, além de explorar as direções e planos em todas as suas possibilidades, que constituem a base da variação dos deslocamentos na ginástica rítmica atual.

Rudolf Bode

Introduziu ainda a expressão, marca desta ginástica, e o trabalho em grupos, que destaca a harmonia entre as participantes.



Dimensão histórica

Isadora Duncan levou a modalidade até a União Soviética, onde iniciou o ensino desta nova atividade como prática independente, incluídas as regras para competições e em 1942, foi realizado o primeiro evento competitivo: O Campeonato Nacional Soviético.

Dimensão histórica

Em paralelo ao trabalho de Duncan, na Alemanha, Heinrich Medau estudou os exercícios rítmicos daquela época e iniciou a elaboração e a introdução de aparelhos como a bola, as maçãs e o arco, considerado o primeiro passo para a utilização dos aparelhos nos exercícios femininos como se vê nas competições regidas pela FIG.



Em 1961, foi apresentada à FIG. Dois anos depois, houve a realização do primeiro campeonato mundial, na cidade de Budapeste, com a participação de dez nações.



Em 1975, por decisão da FIG, passou a ser chamada ginástica rítmica desportiva, regida então pela entidade.

Em 1980, foi reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional, integrando então os Jogos de Moscou como modalidade de apresentação.

Na Olimpíada seguinte, em 1984, (Los Angeles), passou a ser modalidade competitiva

com eventos individuais.



Dimensão histórica


A partir dos Jogos de Atlanta, em 1996, passou a ser disputada em provas de conjuntos.

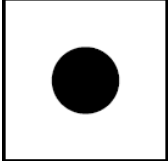
Em 2000, passa a ser denominada de Ginástica Rítmica pela FIG




Aparelhos oficiais

- Corda A square box containing a U-shaped line representing a rope.

- Arco A square box containing a circle representing an arch.

- Bola A square box containing a solid black circle representing a ball.

- Maças A square box containing two maces, one on the left and one on the right.

- Fita A square box containing a ribbon forming a loop.

Corda

É um aparelho individual. Pode ser feita de qualquer material sintético, desde que permaneça leve e flexível. Espessura de aproximadamente 12mm.

Seu tamanho é proporcional à altura da ginasta. (quase o dobro do tamanho).

Possui nós em suas extremidades.

As extremidades podem ser recobertas com material antiderrapante em cor neutra.



Corda

Os elementos podem ser realizados com a corda aberta ou dobrada, presa em uma ou nas duas mãos, em direções diferentes, sobre diferentes planos, com ou sem deslocamento, com apoio sobre um ou os dois pés ou sobre uma outra parte do corpo.



Corda

As ginastas lançam e recuperam a corda executando saltos, giros, ondulações e equilíbrio.

Os principais elementos corporais da corda são os saltos.



Arco



O arco é feito de madeira ou plástico, sendo importante que o material não deforme ou seja muito pesado. Possui aproximadamente 80cm de diâmetro.

Deve ser rígido, mas sem se dobrar. Este aparato define um espaço, que deve ser usado plenamente pela ginasta, movendo-se de acordo com o círculo formado.

Arco



São requeridas freqüentes trocas de mãos e uma boa coordenação de movimentos.

O formato do arco favorece rolamentos, passagens, rotações, saltos e pontes. Seus elementos corporais principais são os saltos, pivotes e equilíbrios.

Bola

Feita de plástico ou de borracha, de número 10, 12 ou 14 e de peso entre 300 e 400 gramas.

Único aparelho que não é permitido permanecer em contínuo contato com a atleta, a bola deve estar em constante movimento pelo corpo ou em equilíbrio.

Jogada e recuperada com controle e precisão, é um elemento dinâmico que valoriza a série da ginasta.



Bola

Os elementos corporais devem ser executados sobre o apoio de um ou dois pés ou qualquer outra parte do corpo e devem ter forma fixa, ampla e bem definida.

Flexibilidade e ondas são os elementos corporais principais deste aparelho.



Maças

São feitas de madeira, borracha ou microfibra e devem ter entre 40 e 50 cm de comprimento e pesar pelo menos 150 gramas cada.

A parte mais grossa é chamada de corpo, a parte mais afilada, de pescoço e a parte formada por uma esfera de 3 cm de diâmetro é a cabeça.

Delicadeza das mãos é fundamental para se trabalhar bem com esse aparelho.





Maças

A ginasta usa as maças para executar rolamentos, círculos, curvas e formar o número máximo possível de figuras assimétricas, combinando-as com várias figuras formadas apenas pelo corpo.

Exercícios com as maças requerem alto grau de ritmo, coordenação e precisão para boas recuperações e equilíbrio

Fita



É composto por duas partes: o estilete, uma vareta que segura a fita e que pode ser feito de madeira, bambu, plástico ou fibra de vidro e deve medir 0.5 cm de diâmetro e aproximadamente 35cm de comprimento.

Fita

A fita é de cetim ou outro material semelhante, desde que não engomado. Deve ter aproximadamente 7cm de largura e 5 ou 6 metros de comprimento.

Longa, pode ser lançada em qualquer direção para criar desenhos no espaço, formando imagens e formatos de todo o tipo. Serpentinhas, espirais e arremessos exigem da ginasta coordenação, leveza, agilidade e plasticidade.

