

¿CÓMO INICIAR LA GIMNASIA RÍTMICA EN ESCOLARES?

Antecedentes generales Respecto del Trabajo de Iniciación en
Gimnasia Rítmica Deportiva

INITIATING RHYTHMIC GYMNASTICS IN SCHOOL CHILDREN:

Background information on beginning work on Rhythmic Sports Gymnastics

Autora:

MONDACA URRUTIA, Jéssica
Docente del Departamento Educación Física
Universidad Católica del Maule
jmondaca@hualo.ucm.cl.

RESUMEN

El presente artículo tiene como propósito entregar los antecedentes generales respecto del trabajo a la iniciación en Gimnasia Rítmica Deportiva. Se proponen principalmente, orientaciones metodológicas para favorecer el desarrollo de la postura corporal, inicialmente por medio del trabajo de barra, centro y suelo; posteriormente, a través de elementos de locomoción, movimientos auxiliares y elementos corporales básicos para la realización de un esquema a manos libres.

Palabras Clave: gimnasia rítmica, elementos corporales, esquema a manos libres.

SUMMARY

General background information on beginning work on Rhythmic Sports Gymnastics is provided in this article. Some methodological guidelines to promote body posture development are suggested, initially through bars, displacement and floor exercises, and then through locomotion elements as well as basic auxiliary and body movements, aiming at performance of a freehand routine.

Key Words: rhythmic sports gymnastics, body posture, locomotion, auxiliary movements.

INTRODUCCIÓN

En ocasiones, para los aficionados resulta difícil comprender la estructura práctica de la Gimnasia Rítmica Deportiva. De igual manera, esto le sucede a las docentes a cargo de la clase de educación física, que deben trabajar dicho contenido deportivo al interior de la unidad educativa. Esta situación puede resultar, debido a la complejidad que se observa en los esquemas y ejercicios de alto nivel, y a lo poco familiar de la terminología utilizada en ella. Sin embargo, al conocer los fundamentos de esta hermosa disciplina descubrimos un mundo familiar, amigable y colmado de diferentes formas de expresión corporal, en coordinación con la música y con la manipulación de diferentes implementos.

La Gimnasia Rítmica Deportiva es una disciplina netamente femenina, que tiene como

finalidad la interacción de todo nuestro cuerpo con la fantasía y la creatividad. Busca la unión del cuerpo y del espíritu, la cual logra satisfacer las necesidades de auto expresión y comunicación a través del movimiento. Se adquiere el máximo potencial estético, apoyado por elementos del ritmo, elementos corporales y del ballet, permitiendo que el cuerpo se desplace con dinamismo, plasticidad, armonía y belleza, junto a la utilización de variados implementos manuales, y a compases musicales de diferentes estilos.

Podemos indicar que en nuestro país la Gimnasia Rítmica, se inserta en los Programas de Estudios a partir del NB3 (quinto año básico). Los contenidos que se pretenden trabajar en dicho nivel, tienen relación con la iniciación a los deportes de expresión rítmica y corporal. Los



aprendizajes esperados se orientan hacia la capacidad de realizar coordinadamente variadas formas de locomoción, elementos gimnásticos y reconocer direcciones, niveles y trayectorias de movimiento, dentro de lo relacionado con la disciplina.

En el siguiente artículo se presentan sugerencias para el trabajo de iniciación a la Gimnasia Rítmica Deportiva. Se proponen principalmente, orientaciones metodológicas para favorecer el desarrollo de la postura corporal, inicialmente por medio del trabajo de barra, centro, suelo; posteriormente, a través de elementos de locomoción, movimientos auxiliares y elementos corporales básicos para el trabajo necesario para la realización de un esquema a Manos Libres de Gimnasia Rítmica.

LA POSTURA CORPORAL

La postura es una actitud que el individuo toma de acuerdo a factores psíquicos (emocionales) y físicos, interviniendo en ella, fundamentalmente, el estado de ánimo que se proyecta. Por ejemplo, la alegría se transfiere a una buena postura corporal, sin embargo, la tristeza se manifiesta en una postura defectuosa, como lo puede ser la derrota. Es por esta razón que se habla de actitudes posturales desde una perspectiva de acción dinámica y no estática. La buena postura debe ser un hábito, el cual si no se controla genera malformaciones, disminución de la fuerza y de la resistencia. Por lo tanto, la profesora debe preocuparse de crear y mantener los hábitos posturales de sus alumnas.

La postura corporal se desarrolla por medio de ejercicios formativos, de fortalecimiento y acondicionamiento de piernas y brazos, el cual se afianza a través del trabajo continuado y combinado con diferentes elementos.

Se presenta a continuación el análisis técnico de la postura y sugerencias para su desarrollo en la clase de educación física:

ANÁLISIS TÉCNICO

- **Pies:** Paralelos juntos o levemente separados, esta ubicación ayuda a la correcta ubicación del peso del cuerpo con respecto a la base de sustentación, correcta ubicación de la pelvis y equilibrio general.

- **Rodillas:** Sin tensión.
- **Pelvis:** Control pelviano, (punto medio entre ante versión y retroversión), se obtiene con ligera contracción abdominal y glútea.
- **Columna:** Extendida naturalmente y sin rigidez.
- **Hombros:** Relajados.
- **Brazos:** Caen naturalmente.
- **Cabeza:** Erguida y mentón al frente.

SUGERENCIAS DE TRABAJO

- Jugar a modelos de televisión o pasarela.
- Jugar a armar una escultura en parejas.
- Acostadas en decúbito dorsal, realizar buena postura.
- Caminar frente a espejo, caminar con cuaderno en la cabeza.
- Jugar al 1-2-3 momia, Posición estática en buena postura.
- Apoyadas de frente a la pared realizar flexión profunda de piernas sin despegar cuerpo del apoyo.

TRABAJO DE BARRA

Posiciones de Ballet (O'Farril, A.; Santos, A.; 1990).

- **Primera posición:** Pies unidos por los talones, puntas de los pies separados en ángulo de 180° (figura N° 01).



Figura N° 01

- **Segunda posición:** Igual a la anterior, con una separación de los talones de un pie como mínimo (figura N° 02).



Figura N° 02

- **Cuarta posición:** Pies cruzados uno delante del otro coincidiendo el talón de uno con la punta del otro a una distancia de un pie como mínimo y con las puntas mirando hacia fuera (figura N° 04).



Figura N° 04

- **Tercera posición:** Talones cruzados uno delante del otro, coincidiendo con la mitad del arco longitudinal del pie contrario y puntas hacia fuera (fig. N° 03).



Figura N° 03

- **Quinta posición:** Pies cruzados uno delante del otro, unidos, coincidiendo el talón de uno con la punta del otro y puntas mirando hacia afuera (figura N° 05).



Figura N° 05



- **Sexta posición:** Pies unidos uno al lado del otro, con ambas puntas al frente (figura N° 06).



Figura N° 06

EJERCICIOS PARA TRABAJAR EN BARRA (Lisitskaya, T.; 1995)

- Demiplié – Grandplié (4 tiempos en 1ª posición); relevé (4 tiempos) 8 repeticiones.
- Demiplié (1 tiempo mantener en 2ª posición) elevación de talones (4 tiempos); relevé (4 tiempos); 8 repeticiones.
- Frente a la barra relevé (8 tiempos) con desplazamiento lateral de brazos hacia derecha e izquierda según corresponda; 8 repeticiones.
- Trabajo alternado de piernas donde reforzamos los empeines; 8 repeticiones.
- Tandee adelante atrás y lateral; 8 repeticiones.
- Tandee adelante, atrás y lateral con elevación de piernas a 90°; 8 repeticiones.
- Grand Batman adelante, atrás y lateral; 8 repeticiones.
- Trabajo de tronco, lateral a la barra con grandplié; 8 repeticiones.
- Trabajo de tronco, plano sagital con extensión de columna; 8 repeticiones.
- Flexión profunda de piernas con lanzamiento de pierna a 160°; 8 repeticiones.
- Trabajo de tronco con giro (en 2 tiempos); 4 repeticiones.

- Desde posición sentada, apoyada en la barra, subir hasta posición de extensión de tronco y piernas; 8 repeticiones.
- Idem ejercicio anterior pero con elevación de pierna; 4 repeticiones con cada pierna.
- Situada lateralmente a la barra, pierna interior apoyada sobre la misma, brazos arriba, demiplié (2 tiempos), flexión de tronco lateral, relevé (2 tiempos); 8 repeticiones. También se puede realizar de frente a la barra.
- De frente a la barra pierna derecha apoyada sobre ella, relevé luego flexión de tronco hacia delante, giro de 180° sin modificar posición relevé luego flexión de tronco hacia pierna de apoyo; 4 repeticiones con cada pierna.
- De frente a la barra, pierna derecha apoyada, deslizar lateralmente la pierna para buscar máxima amplitud; 4 repeticiones a cada lado.
- Idem ejercicio anterior pero ahora la pierna va hacia atrás; 4 repeticiones.

EJERCICIOS PARA TRABAJAR EN CENTRO

- Trabajo de Brazos al centro, lateral, arriba.
- Relevé con trabajo de brazos.
- Caminar en relevé entorno al 13X13, con trabajo de brazos.
- Elevación de piernas a 90° adelante, atrás y lateral, con acompañamiento de brazos.
- Frente al espejo traspaso del peso del cuerpo, balanceos, giros, chinne.
- Diferentes Saltos, Pivots, Equilibrios.
- Ondas de cuerpo frontal y lateral.
- Trabajo de diagonales combinando diferentes elementos corporales fundamentales y no fundamentales.
- Todo acompañado con música.
- Repetir trabajos anteriores con los implementos de la GRD.

EJERCICIOS PARA TRABAJAR EN SUELO

- Trabajo de flexibilidad individual, en parejas (pasiva y/o activa), flexibilidad de tronco, brazos, pierna y cuello.
- Sentados, espalda recta, piernas flexionadas, apoyar planta con planta (mariposa).
- Sentada, piernas extendidas, acercar tronco a piernas sin flexionar éstas, tocar puntas de pie.



- Igual al ejercicio anterior con piernas separadas, tocar el suelo con el abdomen.
- Sentada, piernas separadas, inclinación lateral de tronco, tocar puntas de pie.
- De rodillas, una compañera se ubica detrás de la alumna y ayuda a elevar la pierna.
- De rodillas se extiende pierna adelante hasta realizar spagat en el suelo, se ejecuta una vez con pierna derecha luego la izquierda.
- Para flexibilidad de tronco o columna se sugiere trabajar en decúbito abdominal una compañera toma ambos brazos y tracciona hacia ella elevando el tronco de la alumna.
- De rodillas llevar tronco, cabeza y brazos hacia atrás.
- Realizar puente o arañita, primero con piernas separadas, luego juntas y extender brazos.
- Realizar handbol adelante y atrás sin fase de vuelo.
- Para flexibilidad de brazos, extender brazo por atrás de la cabeza y empujar con el contrario.
- Repetir pero ahora el brazo va por delante de la cabeza.
- De pie, con piernas separadas, llevar tronco hacia delante y extender brazos, una compañera carga hasta lograr máxima amplitud.
- Con una cuerda llevar brazos adelante y atrás cada vez con menor distancia de extremo a extremo de la cuerda.

TRABAJO A MANOS LIBRES

LOCOMOCIÓN: Acción de moverse o trasladarse de un lado a otro caminando, trotando, saltando, en diferentes direcciones. El trabajo de locomoción consiste en desarrollar los diferentes contenidos, tales como: caminar y sus variaciones: adelante, atrás, lateral, con resorte, cruzados, con 1/4, 1/2 y giro entero, trote adelante, atrás, lateral, galopa y saltillos adelante, atrás y lateral. Inicio a saltos, tijera, caballito, entrelace.

Todos estos ejercicios se realizan en el espacio total, se ejecutan combinaciones de pequeñas series entre sí, se aplican los ritmos adecuados a cada uno de ellos, se trabaja en forma individual en parejas o en grupos.

SUGERENCIAS DE TRABAJO:

- Caminar normal, hacer notar a las alumnas cuales son los apoyos al caminar, talón,

planta y punta.

- **Caminar gimnástico**, apoya punta, planta y talón, en buena postura, con balanceo alternado de brazos.
- Caminar 4 tiempos en relevé, 4 tiempos en talón, 4 tiempos en borde externo del pie, 4 tiempos en borde interno del pie.
- Caminar punta, planta y talón, sobre una línea, con punta de pie y rodilla mirando hacia fuera.
- Dar la indicación que al escuchar la percusión en tiempos de negras deben dar un paso cada vez.
- En el lugar balanceo sagital con ambos brazos, luego alternado, después con ballesteo.
- Caminar combinando piernas y brazos alternados.
- **Caminar atrás**, con manos en la cintura, llevar una pierna atrás, realizar demipie y luego extender pierna de adelante.
- Percutir en tiempos de blanca.
- Combinar caminar atrás con balanceo de brazos alternados.
- **Caminar lateral**, ubicar caderas mirando al frente manos en la cintura, desplazarse hacia la derecha separando pierna derecha, apoyar pie izquierdo delante del cuerpo.
- Apoyar espalda con espalda con una compañera, caminar hacia derecha e izquierda.
- Apoyar espalda en la pared, brazos fijos en forma lateral, caminar hacia derecha e izquierda.
- Realizar caminar lateral, cada 5 tiempos cambiar de derecha a izquierda, con percusión de negras.
- Realizar pequeña serie dando 6 tiempos a cada caminar cambiando de dirección, acompañado con música.
- **Caminar con 1/4 giro**, de pie, ubicar brazo derecho adelante e izquierdo al lado, indicar a las alumnas que giren hacia el brazo izquierdo, luego hacia el derecho. Se repite hacia el otro lado.
- Caminar gimnástico, 3 pasos hacia delante y girar hacia el lado del pie que queda atrás.
- Aplicar ritmo con percusión, 1-2-3.
- Imaginar que van dibujando una escalera.
- **Caminar con 1/2 giro**, de pie, ubicar un brazo adelante y otro atrás, indicar a las alumnas que giren hacia el brazo de atrás.
- Caminar gimnástico, 1-2-3 juntar y girar, mirar hacia delante y luego atrás.
- **Galopa lateral**, paradas con piernas juntas,



- separar pie izquierdo luego juntar.
- Separar pierna, juntar y pequeño saltito.
- Una pierna empuja a la otra, durante el saltito, varias veces seguidas.
- Balanceo frontal de brazos en el lugar, combinar movimientos de brazos y piernas.
- Dibujar un cuadrado haciendo galopa lateral.

MOVIMIENTOS AUXILIARES: Son movimientos que se realizan sin locomoción, se ejecutan en el espacio parcial. La persona permanece en el mismo lugar, ejecutando movimientos de sus segmentos o tronco en torno a sus ejes. Tenemos en el trabajo de **brazos:** balanceos, circunducciones movimientos en ocho, elevación, flexión; **tronco:** torsión, inclinación, extensión, flexión, circunducción; **piernas:** ballesteo (semi-flexión), flexión profunda de piernas, elevación, equilibrio.

SUGERENCIAS DE TRABAJO:

- Comenzar primero por el trabajo de piernas enseñando el ballesteo o semiflexión de rodillas, luego trabajar flexión profunda de piernas, elevación e introducir el trabajo de equilibrio.
- Luego realizar los balanceos en planos sagital, frontal y horizontal, luego las circunducciones en los mismos planos, para terminar con los movimientos en ocho.
- El trabajo de tronco requiere de un buen calentamiento de columna y se debe iniciar con la inclinación, extensión, flexión y torsión de tronco.
- Todo este trabajo se debe realizar en el lugar, cuando ya esta aprendido y dominado se puede combinar con diferentes desplazamientos, en distintas direcciones y además se puede agregar el acompañamiento de un elemento motivador como pañuelo, bastón, paraguas, etc.

ELEMENTOS CORPORALES FUNDAMENTALES

Estos son los que le dan plasticidad, atractivo, dificultad y armonía a los esquemas de la Gimnasia Rítmica y se han distribuidos en 4 tipos de elementos que son: Saltos, Pivot, Equilibrios y Flexibilidad / Ondas.

A continuación se detallará la técnica de base necesaria para la correcta ejecución de cada elemento corporal:

- **Salto:** Buena altura (elevación) del salto, tiempo de suspensión.
Forma definida y fijada durante el vuelo
Una buena amplitud en la forma misma.
- **Equilibrio:** Deben ser ejecutados sobre media punta o sobre una rodilla.
Estar claramente y largamente mantenidos.
Tener una forma bien definida y fijada (sin movimientos de la pierna en suspensión o del pie de apoyo, durante el ejercicio).
Tener una forma amplia.
- **Pivot:** Deben ser ejecutados sobre 1/2 punta
Tener forma definida y fijada durante la rotación y hasta su fin.
Tener una forma amplia.
- **Flexibilidad:** Deben estar ejecutadas en uno o dos pies o en apoyo sobre otra parte del cuerpo.
Tener una forma bien definida y fijada (con detención visible en la posición).
Tener forma amplia.

Dentro de cada uno de los elementos corporales tenemos una gran variedad siendo los más comunes los siguientes:

- **Saltos:** Spagat o zancada, corza, cabriolé, cosaco, vertical, carpado.
- **Pivot:** Passe, arabesque, attitude, grand écart.
- **Equilibrios:** Passe, arabesque, attitude, grand écart.
- **Flexibilidad:** Penche, ilusión, cambre, spagat(360°), onda total, tonel.

La combinación de Locomoción, Movimientos Auxiliares más los elementos corporales fundamentales, dan como resultado el **trabajo a manos libres**, donde debemos lograr la unión de la gran gama de movimientos o secuencias de ejercicios, los que van íntimamente ligados al acompañamiento musical, que dan como consecuencia una coreografía armónica, estética y grata para las alumnas, su profesora y todos quienes presencien su trabajo.

Todo esto se ejecuta en un espacio denominado practicable que es una superficie de 13X13, donde se ocupan los niveles alto (saltos), bajo (acrobacias, rodadas laterales), medio (pivot, equilibrios). También se ejecutan en distintas direcciones (adelante, atrás, derecha e izquierda) y en distintas trayectorias (semicírculos, diagonales, zig-zag).



IMPLEMENTOS PROPIOS DE LA GRD

Son los implementos propios de la Gimnasia Rítmica la Cuerda, Aro, Balón, Clavas y Cinta, cada uno debe cumplir con

especificaciones técnicas por las cuales se rigen para ser utilizados en los diferentes trabajos.

IMPLEMENTO	PESO/MATERIAL	DIÁMETRO/LONGITUD	COLOR
CUERDA	Cáñamo o material sintético	De acuerdo estatura de gimnasta	Blanca o teñida
ARO	300 gramos mínimo; Madera o plástico	80-90 cms. Diámetro interior	De color o forrado con cinta aislante
BALÓN	400 gramos mínimo; Goma	18 a 20 cms. de diámetro	Uniforme o combinado
CLAVAS	150 gramos; Madera o plástico	40 a 50 cms. De largo, cabeza 3 cms.de diámetro.	Pintada o forrada con cinta aislante.
CINTA	Natural o acrílico.	5 a 6 mts. De largo y 5 cms.; de ancho	De color o transparente
ESTILETE	Fibra de vidrio o plástico	50 A 60 Cms.de largo	_____
FIJACIÓN		7 cms. Máximo	_____

EXIGENCIAS MÍNIMAS PARA REALIZAR UN ESQUEMA

Como apoyo para el estudio e introducción a la manipulación de los implementos propios de la Gimnasia Rítmica Deportiva se entregan los elementos básicos obligatorios que debe presentar un esquema, esto de acuerdo al Código de Puntuación de Gimnasia Rítmica (FIG, 2003).

parte del cuerpo, también en torno a un eje del aro, sostenido en apoyo sobre el suelo o sobre una parte del cuerpo o en suspensión.

- Lanzamientos y recuperaciones.
- Pasadas a través del aro.
- Elementos por encima del aro.
- Manejo: Balanceos, circunducciones y movimientos en ocho.

IMPLEMENTO CUERDA

Grupos Técnicos:

- Cuerda abierta sostenida por las 2 manos, cuerda girando hacia delante, atrás o lateralmente, saltos dentro de la cuerda.
- Cuerda abierta sostenida por las 2 manos, cuerda abierta girando hacia delante, atrás o lateralmente, saltitos dentro de la cuerda.
- Lanzamientos y recuperaciones.
- Solturas de un extremo.
- Rotaciones de la cuerda.
- Manejo: balanceos, circunducciones, movimientos en ocho y velas.

IMPLEMENTO ARO

Grupos Técnicos:

- Rodadas por el cuerpo o por el suelo.
- Rotaciones en torno de una mano o de otra

IMPLEMENTO BALÓN

Grupos Técnicos:

- Lanzamientos y recuperaciones.
- Rebotes.
- Rodamientos libres sobre el cuerpo o sobre el suelo.
- Manejos: Impulsos, balanceos, circunducciones, movimientos en ocho, y reinversiones con o sin movimiento circulares del brazo (con balón en equilibrio sobre una mano o sobre otra parte del cuerpo).

IMPLEMENTO CLAVAS

Grupos Técnicos:

- Pequeños círculos.
- Molinetes.
- Lanzamientos con o sin rotación de clavav durante el vuelo del implemento (de 1 o 2 clavav), lanzamientos asimétricos y recuperaciones.



- Golpes.
- Manejo:
 - Impulso, balanceos, circunducciones del implemento,
 - Impulso, balanceos, circunducciones de brazos movimientos en ocho,
 - Movimientos asimétricos.

IMPLEMENTO CINTA

Grupos Técnicos:

- Serpentinatas.
- Espirales.
- Lanzamientos.
- Lanzamientos boomerang.
- Escapadas.
- Pasadas a través o por encima del diseño de la cinta, con todo el cuerpo o una parte de él.
- Manejo: Impulsos, balanceos, circunducciones y movimientos en ocho.

Estos últimos antecedentes solo han sido mencionados, ya que explicar la secuencia metodológica puede ser tema para un segundo artículo, me parece importante mencionar que esta es una guía básica de trabajo, pensando principalmente en aquellos profesores que les gusta esta disciplina y no cuentan en sus lugares de trabajo con algún material concreto que les indique como comenzar el trabajo con sus alumnas.

La Gimnasia Rítmica de competencia es una actividad espectacular que cada día se acerca más a la perfección, cuenta con un código de puntuación que especifica claramente lo que las deportistas deben ejecutar y lo que se les evalúa, es complejo y requiere de muchas horas de trabajo y preparación, así que a quienes les interesa este aspecto más avanzado los invito a comunicarse con Jéssica Mondaca Urrutia, o bien directamente a la Federación Chilena de Gimnasia.

No quisiera terminar esta narración sin antes mencionar y agradecer a quién ha sido mi principal maestra en la Gimnasia Rítmica Deportiva, la destacada Profesora Myriam Angulo del Campo, con quién, durante años compartí como gimnasta y alumna, alegrías, triunfos, orientaciones, reflexiones y deseos por hacer masiva la práctica de la Gimnasia Rítmica Deportiva.

BIBLIOGRAFÍA

- **O'FARRILL, A.; SANTOS, A.** (1990). *Gimnasia Rítmica Deportiva I*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana (Cuba).
- **FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA "FIG"** (2003), *Modificaciones Código de Puntuación Gimnasia Rítmica*. (Chile).
- **LISITSKAYA, T.** (1995). *Gimnasia Rítmica*. Editorial Paidotrio. Barcelona (España).

