

GIMNASIA RITMICA

Es una disciplina deportiva que combina elementos de danza, ballet y gimnasia con el uso de diferentes aparatos como la pelota, el aro, la cuerda, la cinta y las mazas.

En este deporte se realizan coreografías que se acompañan de música para mantener un ritmo en los movimientos de las gimnastas, siempre trabajaremos en equipo fomentando las relaciones sociales entre las niñas.

OBJETIVOS:

- 1.- Preparación física genérica y específica.
- 2.- Coordinar la técnica de las manos libres.
- 3.- Técnica de base de la pelota, aro, cinta, mazas y cuerda.
- 4.- Coordinación y preparación musical.
- 5.- Realización de un montaje de manos libres con música
- 6.- Realización de un montaje con la pelota, aro, cinta, mazas y cuerda con música.

TAREAS BASICAS:

1.- Manos libres:

- * Posición y movimientos de los brazos y piernas en la danza clásica y en la gimnasia rítmica.
- * Diferentes pasos de marcha, picado, alto, cruzado, lateral, doble paso, etc.
- * Diferentes carreras larga, alta, cruzada, lateral, hacia atrás, etc.
- * Flexiones de tronco y circunducciones.
- * Ondas del cuerpo adelante.
- * Equilibrios.

- * Planchas.
- * Giros de 180º y 360º .
- * Saltos con pies juntos, con un pie, abiertos y cerrados.
- * Saltos con desplazamientos, zancadas y gacelas.
- * Ejercicios de flexibilidad y agilidad motriz.
- * Abdominales.
- * Lanzamientos de piernas hacia delante, lateral y atrás.

2.- Técnica de base de pelota, aro, cinta, mazas y cuerda.

- * Balanceos en todos los planos y sentidos con los diferentes aparatos.
- * Circunducciones con ambas manos con los diferentes aparatos.
- * Rotaciones en círculos con los diferentes aparatos.
- * Movimientos en forma de ochos con los diferentes aparatos
- * Lanzamientos y recogidos con ambas manos con los diferentes aparatos.
- * Movimientos de enrosque con la cuerda.
- * Diferentes botes con la pelota con una y ambas manos.
- * Rodamientos con el aro y con la pelota.
- * Movimientos con la cinta, serpentinas, espirales, ochos, etc.
- * Diferentes molinos con las mazas.