

APARATOS DE LA GIMNASIA RITMICA

Cuerda



La cuerda esta hecha de un material sintético. Su largo esta proporcionado con la estatura de la gimnasta. Tiene nudos en los extremos. Movimientos técnicos pueden ser con la cuerda suelta y tiesa, con uno o dos manos. La cuerda parece a la serpiente que ataca y enrolla a la gimnasta, pero la elasticidad y habilidad con la sombra de elegancia de la gimnasta, siempre la vencen al final.

Aro



El Aro esta hecho de madera o plástico, con el diámetro entre 80 y 90 cm. y pesa por lo menos 300 gramos. Debe ser firme de un material flexible pero no blando. Trabajo con Aro requiere de muchos traslados en distintos direcciones, pero principal exigencia es la buena coordinación de movimiento. Forma del aro permite hacer con saltos, traslados, giros y lanzamientos.

Pelota



La Pelota esta hecha de goma o plástico, con diámetro entre 18 y 20 cm. y pesa por lo menos 400 gramos.

La Pelota – es el único implemento que no permite tomadas. Que significa, mayor sensibilidad en relación entre el cuerpo y implemento. La pelota se convierte en la ideal armonía con el cuerpo de la gimnasta. Impresionantes lanzamientos controlados y precisión de caídas – son elementos dinámicos en los ejercicios con la Pelota.

Mazas



Las Mazas están hechas de madera o plástico con longitud entre 40 y 50 cm. y pesan por lo menos 150 gramos cada una. La gimnasta usa las mazas para realizar giros, saltos, lanzamientos y movimientos asimétricos cuantos sea posibles, mezclándolos con los movimientos de cuerpo de la gimnasta. Ejercicios con las Mazas requieren bien desarrollado sentido de ritmo, máximo de coordinación psicomotriz y precisión. Las mazas necesitan mayor agilidad de la gimnasta.

Cinta



El palo (diámetro 1cm, largo entre 50 y 60 cm.), hecho normalmente de madera, plástico o de fibra de vidrio. La Cinta no debe pesar mas de 35 gramos, su ancho es entre 4 y 6 cm. y largo no más de 6m.

La Cinta es larga y liviana y puede ser lanzada en cualquier dirección. Sus movimientos por el aire dibujan imágenes y figuras de distinto tamaño y cambios de ritmo son impresionantes. Los ejercicios de cinta son de gran espectacularidad. Durante la ejecución la cinta debe estar siempre en movimiento y la gimnasta ha de evitar que roce su cuerpo o produzca ruidos. Con este implemento puede realizarse una gran variedad de movimiento, entre los cuales se puede mencionar los serpenteos, espirales, círculos, movimiento ocho, impulso, balanceos y movimiento y lanzamiento.