

GINÁSTICA ARTÍSTICA


Sobre a Ginástica

A prática de movimentos semelhantes aos realizados hoje na Ginástica Artística conta com relatos no Egito Antigo. Mas os historiadores apontam a Grécia como o berço da ginástica. A busca pelo corpo perfeito para praticar esportes e para aperfeiçoar o desempenho militar está na origem da modalidade. Durante a Idade Média, houve um desinteresse total pela ginástica como competição e o seu aproveitamento esportivo ressurgiu na Europa apenas no início do século XVIII. Foram então criadas as escolas: alemã (caracterizada por movimentos lentos e rítmicos) e sueca (à base de aparelhos). Elas influenciaram o desenvolvimento do esporte, em especial o sistema de exercícios físicos idealizado por Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852), chamado de “O Pai da Ginástica”.

A Ginástica Artística faz parte dos Jogos Olímpicos desde a Era Moderna. Sua primeira edição ocorreu em Atenas no ano de 1896. Dos Jogos Pan-Americanos participa desde 1951, em Buenos Aires.

As competições oficiais de Ginástica Artística são reguladas pela Federação Internacional de Ginástica (FIG).

Na Ginástica Artística (antigamente chamada de Ginástica Olímpica), o conjunto de exercícios é realizado em aparelhos oficiais, que se diferem nas provas femininas e nas masculinas. Os homens competem em seis aparelhos: salto sobre o cavalo (ou mesa), barras paralelas, cavalo com alças, barra fixa, solo e argolas.

	Salto sobre o cavalo ou mesa		Barras paralelas
	Solo		Barra fixa
	Cavalo com alças		Argolas

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Já as mulheres competem em quatro aparelhos: salto sobre o cavalo (ou mesa), barras paralelas assimétricas, trave de equilíbrio e solo.

	Salto sobre o cavalo ou mesa		Trave de equilíbrio (ou olímpica)
	Solo		Barras assimétricas

Em nossas aulas de Educação Física, vivenciamos movimentos básicos do aparelho 'solo'. Estes movimentos foram agrupados em três diferentes categorias: saltos, giros, e equilíbrios.

Na categoria dos saltos, aprendemos os seguintes movimentos: salto carpado, salto grupado, salto estendido, salto selado, salto afastado, salto com giro, salto tesoura.

Na categoria dos giros, encontram-se os seguintes movimentos: rolo para frente e para trás (cambalhota), estrela, giro com pé de pivô, entre outros.

Na categoria de equilíbrio, aprendemos os seguintes movimentos: avião, vela e ponte.

Uma sequência de Ginástica Artística deve ser iniciada com um movimento que caracteriza a apresentação do aluno – de pé com atitude demonstrando concentração, pernas estendidas e unidas, elevação de um ou dois membros superiores estendidos ao alto. A sequência ou série é composta de movimentos de variadas categorias – saltos, equilíbrios e giros, entremeados de elementos de ligação e finalizada com o mesmo movimento da apresentação. Elementos de ligação são movimentos característicos da dança ou ginástica que proporcionam fluência na sequência, isto é, uma espontaneidade, uma fluidez ao longo da apresentação, com clareza nos movimentos.