

GINÁSTICA RÍTMICA

A ginástica rítmica (GR) é uma modalidade exclusivamente feminina da ginástica, onde as ginastas apresentam séries individuais ou em conjunto (cinco ginastas), manuseando materiais diferentes chamados aparelhos ou a 'mão livre' (sem aparelho).

Os exercícios são excelentes fontes de trabalho para a aprendizagem de várias habilidades motoras e o desenvolvimento das capacidades físicas.

A ginástica rítmica ainda é uma modalidade considerada “nova” no cenário mundial, tendo menos de 30 anos de disputas internacionais.

A estreia olímpica da modalidade foi em Los Angeles – 1984 e já contou com a presença de uma brasileira, Rosana Favilla.

Com poucos centros para a sua prática, a ginástica rítmica brasileira encontrou seu berço no estado do Paraná, mais precisamente em Londrina.



Aparelhos da Ginástica Rítmica



São cinco os aparelhos utilizados pelas ginastas nesta modalidade: corda, arco, bola, fita e um par de maças.

Movimentos da Ginástica Rítmica

Dentre os principais movimentos da ginástica rítmica podemos destacar:

Atitudes - A atleta se posiciona sobre uma das pernas e levanta a outra.

Ondas - com flexibilidade, a ginasta movimenta seu corpo imitando uma onda;

Moinhos - no qual a atleta consegue formar um círculo à sua volta com os movimentos dos braços.

Ginástica Rítmica é coisa de Menina?

Prioritariamente um esporte feminino, a ginástica rítmica ganhou uma versão masculina desenvolvida no Japão durante os anos de 1970. Enquanto na versão feminina valoriza-se a beleza, a graciosidade e a sutileza dos movimentos harmônicos envoltos pela música, a modalidade masculina exalta força e resistência combinando a ginástica tradicional feminina com a arte marcial do 'wushu'. Os homens competem em grupos de seis atletas sem aparelhos e em uma apresentação que se assemelha ao aparelho solo da ginástica artística masculina.



Entre os elementos exigidos estão o equilíbrio, de obrigatoriedade também feminina, os saltos verticais e a formação de correntes, como elos. Individualmente, o ginasta já manuseia aparelhos que se apresentam em um total de quatro: dois arcos menores (no lugar de um grande para o feminino), dois bastões longos (de uso exclusivo masculino), duas maças, como para as mulheres, e a corda.

GINÁSTICA RÍTMICA



A popularidade desta variante da ginástica rítmica já atingiu outros países dentro e fora da Ásia. Além da Malásia e da Coreia do Sul no continente, pratica-se a GR masculina na Austrália, na Rússia, nos Estados Unidos e no Canadá. Acrescido a estes, está também o México. Sem o reconhecimento da FIG, estas nações reúnem-se para realizarem seus campeonatos nacionais e internacionais.

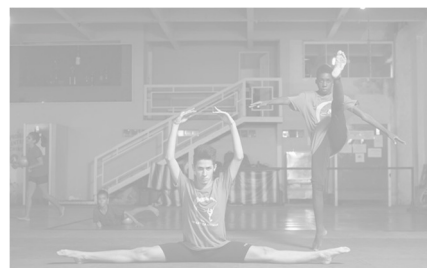
O uniforme é geralmente composto de camiseta 'colant' com calças ou 'short'.

Em vinte anos contados a partir de seu surgimento, as competições se espalharam por alguns outros países além do criador Japão. Em 2003, aconteceu o primeiro campeonato internacional com cinco países participantes. Em 2005, o número aumentou para sete. Por ser um esporte ainda novo, as competições são realizadas sob a autoridade da FIG, embora ainda sem o aval da mesma. Com milhares de ginastas inscritos só no Japão, esta e outras nações estão pleiteando, junto à entidade, o reconhecimento do esporte.

Garotos lutam por protagonismo em esporte dominado por mulheres.

POR MARIANA LAJOLO DE SÃO GONÇALO 26/04/2015

Faz calor na academia Magger, na periferia de São Gonçalo, cidade da Baixada Fluminense. O lugar é simples, os equipamentos esportivos também, assim como o entorno do bairro. Uma mureta baixa separa a área dos tatames da piscina. Em uma das paredes, um trecho da Bíblia. Nas outras, desenhos, propagandas, preço das sessões de massagem e avisos aos frequentadores. Lutadores de jiu-jitsu, caratê e capoeira e alunas de zumba andam para lá e para cá sem dar atenção ao que acontece no pequeno tablado no meio da academia.



Os alunos do professor Paulo Martins saltam, rolam, torcem o corpo, riem e se divertem na aula de ginástica rítmica. Seria uma cena banal, não fosse um detalhe: o grupo é formado por meninas e meninos.

A ginástica rítmica (GR, para os íntimos) é um dos esportes mais plásticos da Olimpíada - sozinhas ou em grupo, as atletas fazem acrobacias utilizando aparelhos como bola, arco e fitas. É também a única modalidade olímpica em que só mulheres competem oficialmente.

Como a prática não é oficial, é raro encontrar aulas de ginástica rítmica para meninos no Brasil. Alguns professores simplesmente se recusam a permitir garotos em seus grupos. O preconceito é grande, algo como o que as mulheres enfrentaram ao começarem a jogar futebol. (Nos últimos anos, o Comitê Olímpico Internacional intensificou a luta pela maior participação feminina nos Jogos. Em Londres-2012, elas estavam em todas as disputas. Agora, só os homens têm barreiras a superar.)

Referências:

Regras do Jogo: Handebol - <https://www.youtube.com/watch?v=GR6eIWQ6qV8>

Ginástica Rítmica – disponível em: http://pt.wikipedia.org/wiki/Ginástica_rítmica acesso: 28/04/2013.

Federação de Ginástica do estado do Rio de Janeiro – disponível em: <http://www.ginasticario.com.br/modalidades/ginastica-ritmica/> acesso:28/04/2013

DARIDO,S.C; JÚNIOR, O.M.P.S. Para ensinar Educação Física: possibilidades de intervenção na escola. 3º ed. Campinas, São Paulo: Papirus, 2009.

Garotos lutam por protagonismo em esporte dominado por mulheres - Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/serafina/2015/04/1618168-garotos-lutam-por-protagonismo-em-esporte-dominado-por-mulheres.shtml> acesso:27/4/2015