

### **TEXTO: GINÁSTICA RÍTMICA**

Características importantes são: a técnica, recriar gestos ao seu modo, explorar a força, a flexibilidade, a agilidade e o equilíbrio.

Os movimentos gerais da ginástica rítmica envolvem posições de equilíbrio, saltos, giros, a vela, parada de mão, estrela, aviãozinho, ponte e rolamentos.

Os movimentos mais comuns para a fita são: fazer espirais, movimentos em oito, círculos, lançar a fita para um colega.

Os movimentos mais comuns para a bola são:

- Rolar pelo corpo;
- Quicar em diferentes ritmos;
- Jogar a bola para o alto, dar um giro e pegá-la no ar;
- Rolar a bola e, em paralelo, rolar o corpo no chão.

Os movimentos mais comuns para o arco são: rolamentos, lançamentos e recuperações, giros, manejos do arco ao redor do corpo.

Os movimentos mais comuns para as maçãs são: lançamentos e recuperações, círculos e batidas rítmicas.

Os movimentos mais comuns para corda são: balanços, movimentos em oito, lançamentos e recuperações.

Os gestos devem ser feitos de acordo com a música, quando em conjunto, eles devem ser feitos com sincronia e harmonia. É ela que dá o ritmo na coreografia.

### **ATIVIDADE – DEPOIS QUE VOCÊ LER O TEXTO DO QUADRO ACIMA, RESPONDER ÀS SEGUINTE PERGUNTAS:**

Os principais gestos técnicos e movimentos da Ginástica Rítmica: Quais são eles? Quais são as suas características? Como devem ser realizados? Qual é a relação dos gestos com a música? Quais aparelhos são utilizados?