GIMNASIA RITMICA: AVANZADO

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESCRIPCIÓN:

Programa técnico y artístico enfocado en el perfeccionamiento de la gimnasia rítmica para alumnas con experiencia previa. Se trabaja el dominio corporal y el manejo avanzado de aparatos (aro, cinta, mazas, cuerda, pelota) mediante rutinas coreográficas complejas, técnica depurada y expresión artística. Las sesiones incorporan exigencia física, control postural, coordinación y musicalidad, promoviendo la superación personal y el trabajo en equipo. Ideal para preparar exhibiciones, competiciones o actuaciones.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Alta**
- **Cardiorrespiratoria: Moderada/Alta**
- **Fuerza: Moderada**
- **Flexibilidad/Movilidad: Alta**
- **Coordinación/Propiocepción: Muy Alta**
- **Dificultad técnica: Alta**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 400–550 Kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Perfeccionar la técnica corporal y la manipulación avanzada de aparatos.
- Mejorar la condición física general: fuerza, resistencia, flexibilidad y equilibrio.
- Desarrollar la memoria coreográfica, el ritmo y la expresión artística.
- Fomentar la disciplina, la constancia y el trabajo cooperativo.
- Potenciar la autoestima, la presencia escénica y la creatividad.
- Preparar montajes y coreografías para eventos o competiciones.

RECOMENDACIONES:

- Usar maillot o ropa ajustada que permita libertad de movimiento.
- Llevar los propios aparatos si es posible (aro, cinta, mazas, cuerda, pelota).
- Entrar con el pelo recogido y sin objetos que puedan provocar accidentes.
- Seguir las indicaciones del cuerpo técnico para evitar lesiones.
- Actividad no recomendada para personas con lesiones no controladas o problemas articulares severos.
- Acudir a la actividad con puntualidad y continuidad en la asistencia para garantizar la evolución en el aprendizaje.

Gesport
gestión deportiva