

ELEMENTOS CORPORAIS

MARCAÇÕES OU POSES :

São definidas como “posturas que indicam o início ou a finalização de um elemento ou seqüência de elementos, durante a execução da série”, que variam de acordo com a composição coreográfica, com os planos corporais (baixo, médio, alto; ventral e dorsal) e da relação destes com os aparelhos. As marcações não são posturas padronizadas, pois cada um pode criar diferentes formas corporais de acordo com: a mensagem que se deseja passar sobre a coreografia; a música, o próximo elemento a ser executado; a utilização do aparelho; etc.

PASSOS:

Definem-se pela “*execução de um deslocamento com transferência do peso do corpo de um pé para o outro sem a perda de contato com o solo*”. Após os alunos terem vivenciado diferentes formas de andar, é possível criar alternativas como: andar com as pernas estendidas, passo unido com outro passo, colocando um pé atrás do outro, cruzando as pernas lateralmente (abrindo e fechando), de costas, etc.

CORRIDAS:

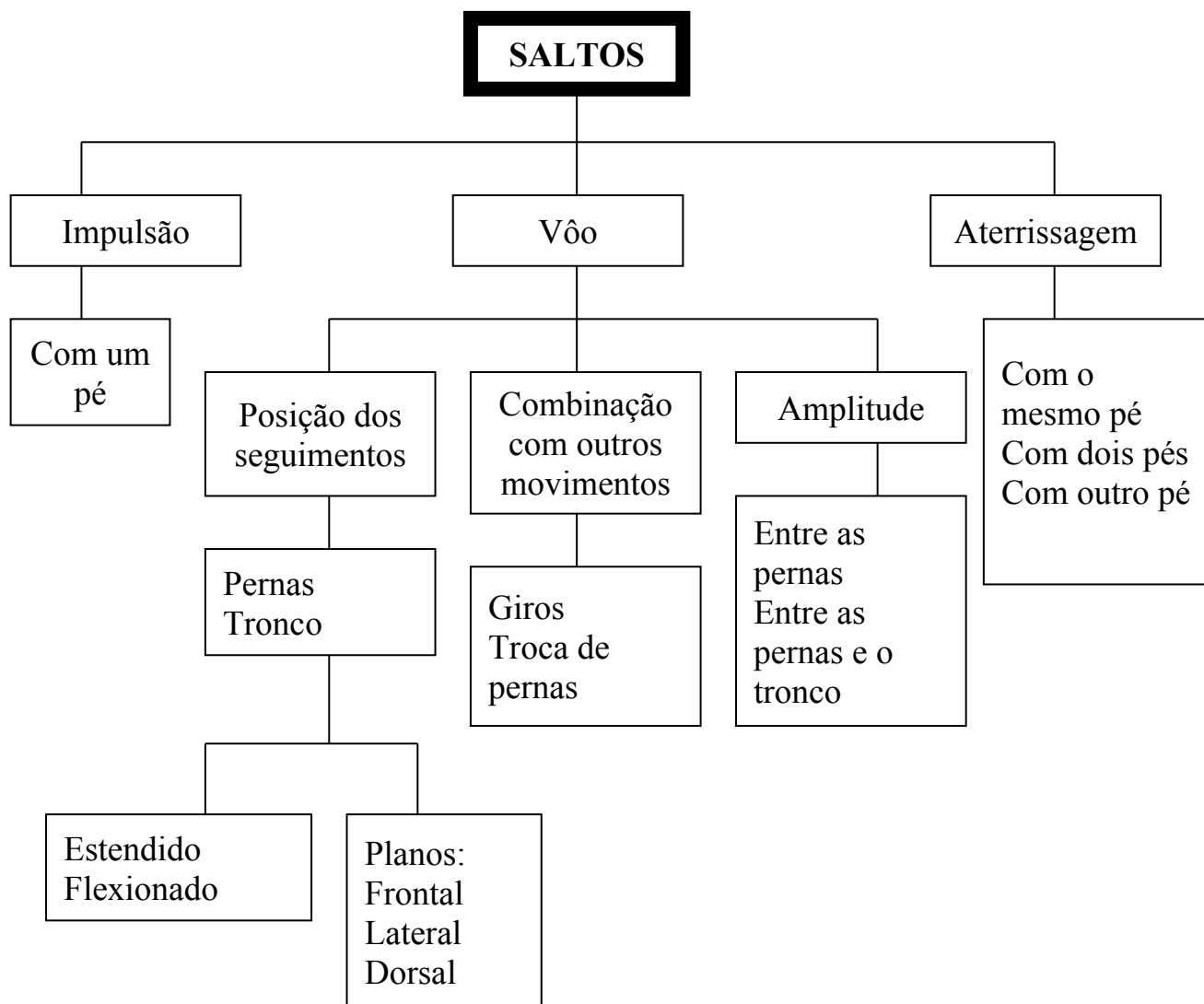
São definidas como a “*execução de um deslocamento com transferência de peso do corpo de um pé para o outro, com a perda momentânea de contato com o solo*”. Os tipos de corridas mais utilizadas nas modalidades gímnicas competitivas são: com as pernas estendidas, deslocando-se lateralmente, cruzando ou não as pernas; “chassê” (passo uni passo com leve perda de contato com o solo quando os pés se encontram); chamada (idêntico ao chassê, só que com maior amplitude, perda de contato com o solo e elevação de braços); “arrastando” a perna traseira estendida; etc.

SALTITOS:

São definidos como “*movimentos que se caracterizam por uma curta permanência do corpo no ar e uma perda momentânea do contato com o solo. Uma seqüência de saltitos pode caracterizar uma corrida*”. Algumas variações de saltitos mais utilizados nas coreografias de Ginástica são: saltitar com as pernas unidas, estendidas ou flexionadas; saltitar com uma perna e flexionar a outra no ar na altura do joelho (passé); saltitar alternando as pernas durante a fase de vôo; flexionadas (galope) ou estendida (tesoura); saltitar colocando a perna para trás durante a fase vôo, unidas ou alternadas, etc.

SALTOS:

São definidos como “*movimentos que se caracterizam por uma acentuada permanência do corpo no ar*”, podendo variar de acordo com as fases de: impulso, vôo e/ou aterrissagem



BALANCEAMENTOS:

São definidos como os “*movimentos pendulares de ir e vir dos braços e/ou tronco*”. Após terem vivenciado movimentos pendulares com vários segmentos do corpo, como: cabeça, mãos, pernas, braços, tronco, etc.; os alunos poderão vivenciar os balanceamentos mais utilizados nas modalidades gímnicas, como os de braços: em frente ao corpo, pendulando-os do lado direito para o esquerdo e vice-versa; os mesmos, alternando a direção de cada braço, de forma que se encontrem ou passem pelo mesmo eixo e se afastem. Os balanceamentos de tronco mais utilizados são aqueles em

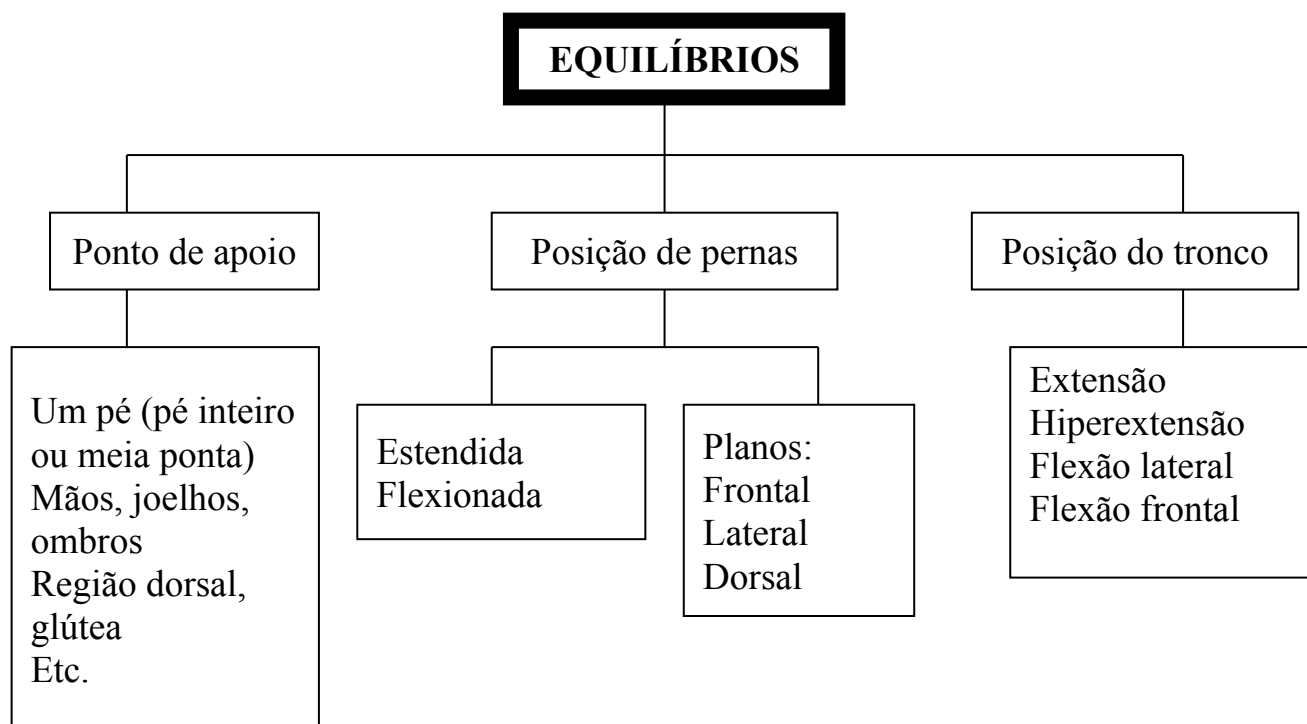
que o tronco pendula da direita para a esquerda e vice-versa, ou da frente para a trás e vice-versa.

CIRCUNDUÇÕES:

São definidas como os “*movimentos giratórios de no mínimo 360 graus, de um segmento corporal, tendo como ponto fixo uma articulação. Podem ser executados nos vários planos de forma simétrica ou assimétrica*”. O que diferencia o balanceamento da circundução é que o primeiro caracteriza-se por uma pendulação (180 graus) e o segundo por um movimento circular completo (360 graus). Devido esta semelhança, os tipos de circunduções mais utilizados na Ginástica são muito semelhantes aos dos balanceamentos, variando o número de voltas, suas respectivas direções e a simetria (circunferências paralelas) ou assimetria dos braços, decorrentes dos planos frontal, lateral ou dorsal, utilizados pelos mesmos.

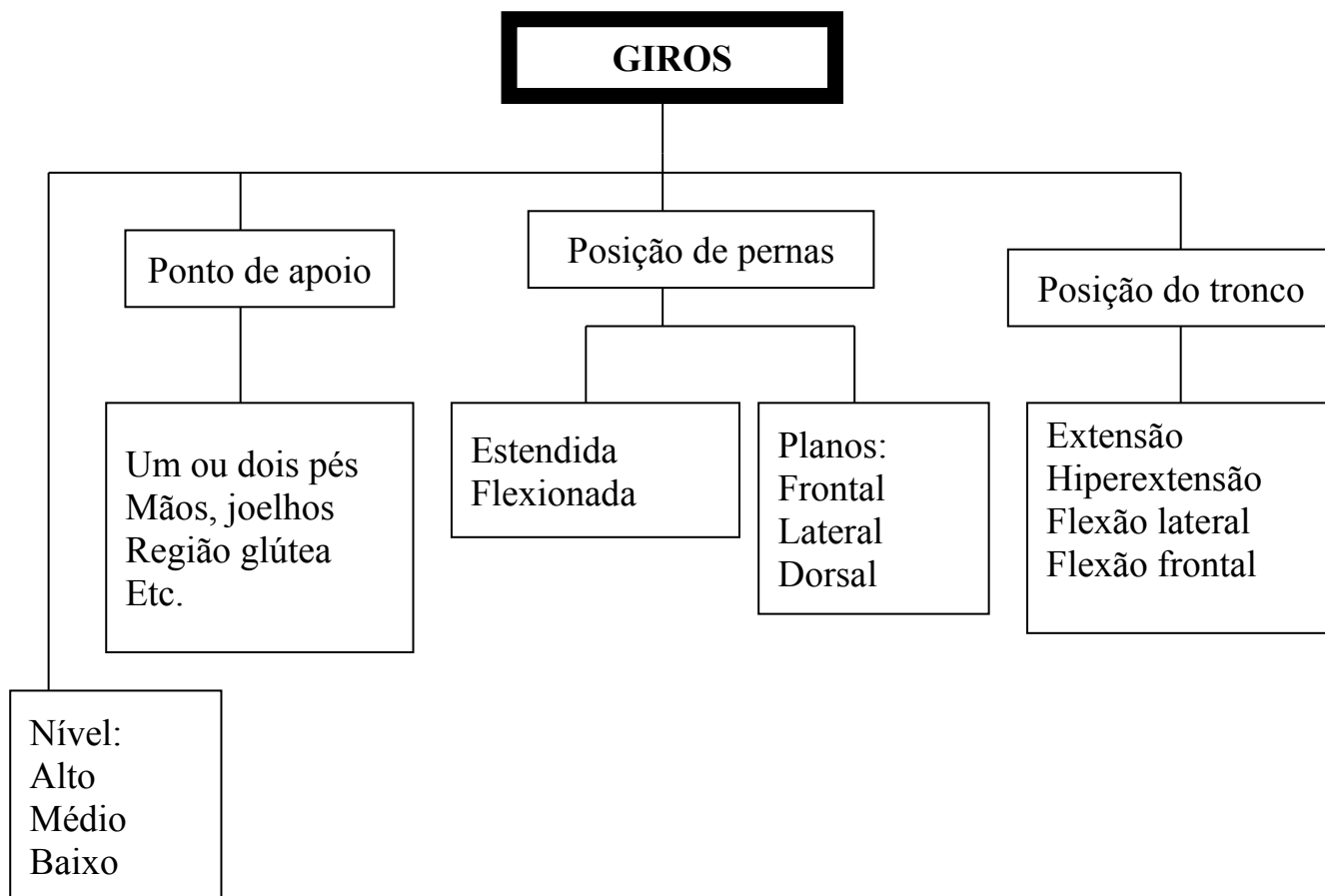
EQUILÍBRIOS:

São definidos como um “*elemento corporal que exige a manutenção de uma posição, durante um curto período de temp, dois ou três segundos, sobre um ou dois apoios*”, podendo variar de acordo com o ponto de apoio a posição de pernas e tronco.



GIROS:

São definidos como “*movimentos de rotação do corpo em torno do eixo longitudinal*” podendo variar de acordo com o ponto de apoio, o nível, a posição de tronco e pernas, e o número de voltas.



ONDAS:

A onda define-se pela “*transferência de energia de um segmento ao outro, envolvendo o corpo todo ou parte dele*”, podendo variar de acordo com o ponto de apoio, adireção e o plano de execução.

