

Orientaciones para el aprendizaje

Los contenidos a tratar están organizados de menor a mayor complejidad, comenzando con lo relacionado a las creaciones de series individuales y continuando con las creaciones de conjunto, sin perder de vista las exigencias generales del código referidas a la utilización espacial.

Se estudia el espacio que es uno de los componentes de la coreografía, detallando lo siguiente:

- Diseño y espacio.
- Diseño en el aire.
- Trabajo de conjunto.
- Relaciones entre las(os) gimnastas y formas coreográficas.

Los contenidos se desarrollan incorporando preguntas y actividades. Además, el texto contempla al final de cada temática, una autoevaluación con respuestas correctas para la retroalimentación al final del manual.

Con el propósito de facilitar el logro de los objetivos planteados, se sugiere hacer uso de las siguientes actividades:

- Responder, completar las situaciones que se soliciten o se sugieran en el texto modular.
- Resolver los ejercicios de autoevaluación de cada unidad de estudio.
- Verificar tus respuestas con las suministradas para cada ítem, ubicadas en el apartado de respuestas correctas y retroalimentar tu aprendizaje permanentemente.
- Si deseas complementar lo aprendido, puedes buscar información en el Código de Gimnasia Rítmica vigente.

Introducción

“Una coreografía no es buena solo porque se haya realizado técnicamente perfecta, sino porque tiene algo que decir, significa algo” Vent (1985)

Constantemente se escucha y utiliza el término “coreografía”, vocablo que se suele relacionar con música, baile y movimiento, los que son ejecutados e interpretados por un determinado grupo o conjunto de personas. Etimológicamente este es un término de origen griego que significa: “Yo danzo = *Korea*, Yo escribo = *Graphia*”, pues proviene de “coreo” que se define como “coro, colectivo o grupo de ejecutantes” más “grafia” que significa “escribir o fijar una acción”, se entendería como la escritura de la danza. Con su ayuda, se pretendía dibujar o plasmar a través de símbolos y sistemas las mantenciones, posiciones, movimientos individuales y grupales junto a sus direcciones y secuencias de movimiento (Vent & Drefke citado en Gienger, 1988). Es así como la coreografía establece relación con la acción fijada por un coro o grupo colectivo.

Según Christoff y Benner (entrevista), la coreografía es como la “historia de algo”, se puede comparar con el caso de una película, que posee un guion, del teatro, que tiene un libreto; es decir, tiene una exposición de un tema que se desarrolla y la motricidad es la herramienta que pone en acción la expresión de ese tema, historia, idea o motivación. Laban considera que la coreografía se escribe en el aire por medio del movimiento con el propio cuerpo.

En la Gimnasia Rítmica (GR), al igual que en la danza, la coreografía consiste en la organización final de una suma de secuencias de movimientos relacionados directamente con las frases musicales, diseñadas y distribuidas dentro de un espacio delimitado, en un tiempo determinado. Es la acción de un tema o idea, por lo general experiencias del creador, libres y espontáneas desde el inconsciente, asociadas a las reglas de esta disciplina. Este argumento surge de forma distinta en cada creación, utilizando diversas fuentes de inspiración para el nacimiento de un tema o idea guía motivadora tales como: la música, la emoción, la cotidianidad, el teatro, la pintura, la filosofía, la historia, la humanidad, entre otras. De estas fuentes los temas llegan a concretarse con éxito o se extinguen en el momento de presentarlos.

Al elegir un tema, es muy importante que la persona implicada en la creación esté conectada íntimamente con este y lo conozca al detalle, no basta con saber a distancia sobre el concepto seleccionado. Se espera que sea capaz de relacionarse con el tema, en caso contrario el resultado sería deficiente.

Es así como el diseño parcial tiene un punto de partida en el cual se van sumando las distintas articulaciones para conformar una acción. La persona que ejecuta debe comprender que en el espacio existen diferencias entre movimientos amplios y pequeños y debe tener conocimiento del lugar donde se mueve el cuerpo y de sus direcciones básicas.

Por otro lado en todo el trabajo corporal dentro de la Kinesfera, en el caso de la GR, se debe incorporar el manejo del implemento, ya que este no debe ser utilizado como un elemento decorativo, sino como una prolongación del cuerpo y sus segmentos. Por lo general, quienes practican GR utilizan la mano derecha para su manejo, esto se le atribuye al aprendizaje de la escritura en la etapa escolar básica y al trabajo en la vida diaria (Le Camus), pero en este deporte se exige un trabajo equilibrado entre ambas manos (derecha e izquierda), con traspaso frecuente de una mano a la otra. El implemento debe pasar por diferentes segmentos del cuerpo, con una constante relación entre la persona y el implemento. Al igual que en los elementos corporales, debe haber variedad en su manejo, permitiéndose elementos decorativos o no típicos, de una breve duración.

Cuando el movimiento es distribuido en el espacio circundante, el cambio de una dirección a otra debe realizarse de manera armónica y fluida formando diseños claramente definidos. Es así como el diseño parcial está compuesto por los tipos de movimientos que se detallan a continuación.

Movimiento distal o periférico

El movimiento corporal que fluye alrededor del espacio personal y que comienza en el punto más alejado del centro del cuerpo, es decir las extremidades, se denomina periférico. Este hace que el centro del cuerpo tome participación de la línea de acción.



Movimiento distal o periférico. Sofía Muñoz Hernández



Movimiento distal o periférico. Sofía Muñoz Hernández

Movimiento proximal o central

Movimientos que parten desde el centro del cuerpo o pasan cerca de él, se originan en las articulaciones de las extremidades del cuerpo y fluyen hacia fuera.



Movimiento proximal o central. Antonia Herrera Villar



Movimiento proximal o central. Antonia Herrera Villar

Movimientos simétricos y asimétricos

Los movimientos que se desarrollan en el diseño parcial están divididos en dos grandes áreas: movimientos simétricos y asimétricos.

Se entiende por simetría al conjunto de movimientos equilibrados que inspiran y cumplen la función de sostener momentos de reposo. Según Humprey la simetría sugiere estabilidad. Son movimientos realizados de igual forma en el espacio, como por ejemplo: realizar una extensión de ambos codos al elevar ambos brazos. En la vida diaria se puede observar simetría en un sillón que ofrece comodidad y apoyo para el cuerpo, o en una puerta, que es un marco que se atraviesa sin inquietud por la misma razón de simetría. Este tipo de movimiento debe ser realizado con moderación, ya que mostrándose suave y gentil, pueden producir monotonía.

Sin embargo, no se trata de «no considerar» este tipo de movimientos, al contrario, ya que a menudo debe haber momentos de «reposo» lográndose mejora a través de estos.

Los movimientos asimétricos son los que estimulan los sentidos, los que son realizados con distintas formas y direcciones en el espacio entre las partes del cuerpo, como por ejemplo: la pierna derecha es elevada mientras el tronco se extiende. Estos movimientos hay que conocerlos, dado que ayudan a brindar energía y vitalidad, ayudando a expresar cualquier emoción, dando fuerza externa y así fortificando cualquier estado de ánimo.