

Ginnastica ritmica: armonia in movimento

Un'altra disciplina olimpica che ha ottenuto un enorme successo alle Olimpiadi di Londra 2012 è stata la ginnastica ritmica. Uno sport che può essere praticato sin da piccolissime e che può dare grandi soddisfazioni.

di Alessia Altavilla

Disciplina olimpica di gruppo, individuale o di coppia, la ritmica è tornata alla ribalta della cronaca dopo il successo ottenuto dalle ragazze italiane nelle recenti gare delle Olimpiadi di Londra 2012.

Si tratta di una disciplina sportiva prevalentemente femminile che generalmente incontra il favore delle più piccole che può essere praticata sin dagli ultimi anni della scuola di infanzia (4/5/6 anni) sino all'età adulta.

Molto vicina alla danza, a differenza di quest'ultima favorisce maggiormente la socializzazione con i coetanei, oltre a **migliorare la mobilità articolare, la tonicità muscolare e la consapevolezza del proprio corpo.**

Caratterizzata dall'utilizzo di un attrezzo - cerchio, palla, clavette, nastro e fune – e dalla presenza della musica che detta il ritmo dei movimenti e delle figure, la ginnastica ritmica proposta alle più piccine (fino a 12 anni) prevede anche l'esecuzione di esercizi a corpo libero fondamentali per acquisire la tecnica e comprendere al meglio le potenzialità del proprio corpo.



PER CHI È INDICATA

La ginnastica ritmica, come la danza, lavora sul corpo, nella sua globalità, tirando fuori da ogni atleta il massimo che il suo fisico è in grado di dare. Tutti i muscoli e l'intera ossatura vengono, perciò, sollecitate e stimolate, senza privilegiare un gruppo muscolare piuttosto che un altro. Inoltre, vengono favorite qualità quali grazia, compostezza, coordinazione, concentrazione.

La bambina impara a muoversi seguendo il ritmo della musica, a coordinare i movimenti nello spazio a disposizione, a prendere misure e distanze. Dal momento, poi, che si ingentiliscono i movimenti, si contrasta così la perdita di coordinazione che caratterizza i periodi di forte crescita fisica (gli anni tra i 5 e i 10 quando la struttura ossea si allunga e la muscolatura inizia a formarsi). Il tutto, senza rinunciare al potenziamento della forza fisica.

Ecco perché la ginnastica ritmica si può considerare uno sport completo e può essere proposto anche in età prescolare. Ed ecco perché, per quanto questi tendano a snobbarlo, possa essere praticato con notevoli benefici anche dai maschietti