

Come fare gli allenamenti di ginnastica ritmica a casa

La ginnastica ritmica è una disciplina che ha bisogno dedicato molto tempo. La ginnastica ritmica è **duro lavoro**, ma anche molte e molte **ore di esercizio fisico** (giornaliero). Ogni giorno bisogna allenare il proprio corpo per non perdere l'elasticità ottenuta con **dure ore** di esercizi.

Vediamo in questo **tutorial** come fare gli **allenamenti di ginnastica ritmica** in casa sfruttando tutti i tipi di spazi. Come regola fondamentale ed essenziale della ginnastica ritmica, bisogna sempre scegliere una canzone o una musica che posseda appunto il ritmo che fa al caso nostro.

Il ritmo è l'elemento essenziale (anche nella fase dell'esercizio **giornaliero**; bisogna imparare fin da subito ad eseguire gli esercizi con una musica di sottofondo, già dalla prime lezioni e pratiche).

Una volta avviata la canzone dobbiamo tenere presente alcune regole fondamentali da "rispettare" e da tenere in considerazione quando si ci allena in casa.

La prima regola è quella di calcolarsi lo **spazio necessario** per eseguire con successo l'esercizio (senza provocare nessun danno fisico o domestico).



Lo spazio, nella ginnastica ritmica, può variare; per determinati esercizi lo spazio può essere maggiore rispetto ad altri esercizi in cui lo spazio per eseguire un esercizio è ristretto.

Ad esempio, sicuramente, per effettuare una (ruota) rotonda è necessario più spazio rispetto ad allo spazio necessario per l'esecuzione del ponte. _



