

## Η χρήση οργάνων στη Ρυθμική Γυμναστική

Η ρυθμική γυμναστική είναι παιδαγωγική γυμναστική διότι μέσα από τις ρυθμικές και χορευτικές κινήσεις το κάθε παιδί μπορεί να φτάσει σε μια καλή γενική ψυχοφυσική ανάπτυξη και έχει σαν αποτέλεσμα την τελειοποίηση του νευρομυϊκού συστήματος. Είναι ένα άθλημα με έλεγχο και ρυθμό στο σώμα και στο μυαλό.

Η ρυθμική γυμναστική βασίζεται σε χορευτικά προγράμματα τα οποία γίνονται με ασκήσεις χωρίς όργανο και με ασκήσεις με όργανα όπως είναι η μπάλα, το σχοινάκι, το στεφάνι, οι κορίνες και η κορδέλα.

Σήμερα θα μιλήσουμε για δύο όργανα τα οποία είναι: η μπάλα και το σχοινάκι.

### **ΜΠΑΛΑ:**



[http://www.topontiki.gr/sites/default/files/styles/article\\_main/public/pontikiold/oldphotos134453290226.jpg?itok=1M\\_LHhOY](http://www.topontiki.gr/sites/default/files/styles/article_main/public/pontikiold/oldphotos134453290226.jpg?itok=1M_LHhOY)

Η μπάλα έχει δύο μεγέθη ανάλογα με την ηλικία της αθλήτριας. Έχουμε την μπάλα με μέγεθος 16 εκατοστά και βάρος 320 γραμμάρια και την μπάλα με μέγεθος 19 εκατοστά και βάρος 420 γραμμάρια. Υπάρχει σε διάφορους χρωματισμούς και το υλικό από το οποίο φτιάχνεται είναι το πλαστικό ή το καουτσούκ. Τα κυλίσματα και τα πετάγματα σε συνδυασμό με τις ασκήσεις ισορροπίας είναι τα βασικά στοιχεία ενός προγράμματος με την μπάλα το οποίο συνοδεύεται από μουσική.

## ΣΧΟΙΝΑΚΙ:



<https://www.vimaonline.gr/files/foto-pfaliro/athlitika/armonia/armonia4-3.jpg>

Το σχοινάκι είναι φτιαγμένο από συνθετικό υλικό ή από λινάρι και έχει πάχος περίπου ενός εκατοστού. Έχει χειρολαβές που βοηθούν την αθλήτρια να κάνει γρήγορες αναπηδήσεις και άλματα. Το σωστό μέγεθος δηλαδή το μήκος για το σχοινάκι που πρέπει να κρατά η αθλήτρια είναι ανάλογα με το ύψος της και το βρίσκει όταν πατά με τα δύο της πόδια, στη μέση το σχοινάκι και κρατά τις δύο άκρες. Όταν οι δύο άκρες φτάνουν στο ύψος των ώμων τότε είναι το σωστό μέγεθος. Οι βασικότερες ομάδες ασκήσεων είναι οι αναπηδήσεις και τα άλματα μέσα από αυτό.

Ειρήνη Δημητριάδου