



## I Curso de Preparação Coreográfica Específica para a Ginástica Artística

**Local:** Yashi Academia de Ginástica Olímpica

**Data:** 1º de maio de 2009

**Coordenação:** Yumi Yamamoto Sawasato

**Professora:** Valeria Lakerbai

A coreografia é parte integrante da Ginástica Artística Feminina e imprescindível nas provas de trave de equilíbrio e solo. É impossível imaginar o trabalho da ginástica feminina sem expressão e criatividade nos movimentos, elementos e combinações; com apresentação de um trabalho artístico, característico da modalidade.

Uma reflexão sobre a importância no trabalho artístico, que possa diferenciar a boa ginasta da ginasta excepcional, nos faz entender que a expressão, estética e a criatividade através do movimento, são aspectos intrínsecos que devem ser explorados e desenvolvidos.

A qualidade criativa dos movimentos corporais e dos elementos; a variedade de ações e a originalidade enriquecem a composição:

- Criatividade;
- Expressividade;
- Estética.

Dentro da dimensão da Ginástica Artística Feminina, verifica-se a falta na valorização do aspecto coreográfico em detrimento do trabalho global das composições, interligando os elementos acrobáticos e a coreografia, nas provas de solo e trave de equilíbrio.

A escolha do estilo e a música devem caracterizar a personalidade da ginasta. Faz-se necessário que a ginasta demonstre sua emoção ao expressar-

**YASHI - Academia de Ginástica Olímpica**

Rua: Frederic Chopin, 223 – Jardim Europa – CEP: 01454-030 – São Paulo – SP

Tel: (11) 3812-3985 Telfax: (11)3814-7316 E-mail: [yashi@yashi.com.br](mailto:yashi@yashi.com.br)

[www.yashi.com.br](http://www.yashi.com.br)



se através dos movimentos que compõem a coreografia e a melodia através do sentimento musical. A expressividade e a execução técnica dos elementos devem ser interligadas. A capacidade e habilidade individual devem ser exploradas e desenvolvidas.

O entendimento pelos técnicos da necessidade da preparação coreográfica faz com que, cada vez mais, haja uma valorização para um diferencial no trabalho específico dentro dos treinamentos, englobando o trabalho coreográfico, muitas vezes com professores especialistas ou coreógrafos.

Como exigência do Código de Pontuação no que se refere a “Apresentação artística” enfatiza-se:

- Coreografia criativa e originalidade na composição dos elementos e movimentos;
- Expressão do tema da música por meio dos movimentos no solo.

Podemos considerar a criatividade, uma natureza complexa da manifestação humana, que apresenta várias facetas ou dimensões:

- A pessoa criativa;
- A resolução de um problema;
- Os produtos da criatividade.

Onde e como vamos encontrar a criatividade e como podemos possibilitar a identificação de pessoas e produtos criativos?

Enumeramos abaixo alguns itens que devem ser observados e trabalhados dentro do sistema para criar a cultura de movimento, abrir e ampliar os recursos da expressividade.



1. Cultura do movimento- domínio e coordenação dos segmentos corporais, desenvolvimento das capacidades físicas objetivando a perfeição técnica de movimentos complexos com o corpo levando a apresentar leveza e facilidade na execução. Amplitude durante toda a movimentação com extensão máxima dos membros inferiores e superiores;
2. Expressividade - comunicar e transmitir emoção mediante linguagem corporal;
3. Harmonia música e movimento – O trabalho corporal e a integração que possibilite expressar a idéia do tema da música por meio dos movimentos, buscando a relação música e movimento;
4. Arte e movimento – a busca do belo. A expressão corporal e o virtuosismo técnico formam um conjunto harmonioso de movimento e ritmo;
5. Sentido do ritmo e tempo – noção de tempo musical, sentimento e transmissão da melodia pelo movimento corporal. Sincronia do movimento com o tempo da música em especial no final da série;
6. Coordenação – através das atividades direcionadas para o domínio exato dos segmentos corporais e noções de tempo e espaço, levando a realizar os movimentos corporais de forma harmoniosa na alternância dos elementos acrobáticos, dança e coreografia;
7. Flexibilidade – amplitude na movimentação e capacidade para utilizar o corpo de forma ampla em relação às articulações, em especial pernas, tronco e braços;
8. Imaginação – expressar temas através da linguagem do movimento;
9. Memória motora – trabalho que envolva a memorização através do desenvolvimento das capacidades físicas e as habilidades motrizes, preparando o vocabulário motor, o que poderá auxiliar na elaboração através de ligações de movimentos em seqüência e em série, desenvolvendo um tema ou estilo de dança e fixação das coreografias;
10. Criatividade – imaginar, inventar, criar movimentos de acordo com diferentes estilos de dança e combinar movimentos já conhecidos em apresentações diversificadas;

**YASHI - Academia de Ginástica Olímpica**

Rua: Frederic Chopin, 223 – Jardim Europa – CEP: 01454-030 – São Paulo – SP

Tel: (11) 3812-3985 Telfax: (11)3814-7316 E-mail: yashi@yashi.com.br

[www.yashi.com.br](http://www.yashi.com.br)



## 11. Criar o estilo próprio – Buscar um estilo que combine com a personalidade

Os mesmos elementos são realizados por várias ginastas. Como observar um diferencial entre elas?

Abaixo algumas palavras ou frases simples, que podem expressar o movimento quando realizado com apresentação artística e emoção:

Que Beleza!

Que Bonito!

Que Elegância!

Que Linha!

Que Leveza!

Movimentos que chamem a atenção!

Todos se encantam e admiram!

Todos acham lindo!

Quais os segredos desta beleza?

O diferencial no trabalho específico de Preparação Coreográfica pode responder a estes anseios.

### Subdivisão do trabalho da coreografia por Etapas:

<b>Etapas</b>	<b>1ª Etapa</b>	<b>2ª Etapa</b>	<b>3ª Etapa</b>
Categoria Idade	Iniciação 5/6 e 7/8 anos	Pré-infantil 9/10 anos Infantil 11/12 anos	Juvenil 13 a 15 anos
Etapa da preparação coreográfica	Introdução ao ballet Preparação das posições do corpo, braços, pernas,	Base do Ballet clássico Movimentos básicos e específicos	Desenvolvimento e Aperfeiçoamento Especialização aprofundada

**YASHI - Academia de Ginástica Olímpica**

Rua: Frederic Chopin, 223 – Jardim Europa – CEP: 01454-030 – São Paulo – SP

Tel: (11) 3812-3985 Telfax: (11)3814-7316 E-mail: yashi@yashi.com.br

[www.yashi.com.br](http://www.yashi.com.br)



	cabeça		
Diferenças principais	Posições estáticas Ritmo lento Movimentos simples Trabalho de braços e pernas em separado	Uso dos elementos e sequencias Aceleração do ritmo Aumento da amplitude Definição e finalização nas poses e movimentos	Uso das combinações Amplitude máxima Coordenação pernas, braços e cabeça Desenvolvimento da parte artística e expressão
Programação Parte Principal	Deslocamentos Posturas básicas Partes de chão	Barra Dança Saltos Trave	Saltos Trave Criatividade
Deslocamento	Lento, sem a utilização dos braços e com pequena amplitude	Deslocamentos com utilização simultânea e coordenada dos braços e cabeça Aceleração do ritmo	Como aquecimento
Barra	Trabalho mais estático e lento: pliê, releve, tendu, jeté, frappé, adágio (alongamento), sem braços ou	Trabalho com mais amplitude: Grand pliê, grand Batman, jeté, sustentação de pernas com braços e cabeça	Trabalho com utilização de combinações dos movimentos específicos do ballet

**YASHI - Academia de Ginástica Olímpica**

Rua: Frederic Chopin, 223 – Jardim Europa – CEP: 01454-030 – São Paulo – SP

Tel: (11) 3812-3985 Telfax: (11)3814-7316 E-mail: yashi@yashi.com.br

[www.yashi.com.br](http://www.yashi.com.br)



	com as 2 mãos na barra		
Dança	Passos	Sequencias	Combinações
Saltos e giros	Jumps- saltos básicos com impulso nos 2 pés e leaps simples, posições de preparação p/ giros, 1/2 giro, posição básica p/ 1/1 giro	Jumps e leaps – Variações dos saltos básicos e preparação para os saltos de maior amplitude e dificuldade, também com giro nas diferentes posições Giros simples	Saltos com amplitude máxima, troca de pernas e giros nas diferentes posições. Giro em diferentes posicionamentos
Trave	Posições estáticas Deslocamentos simples e saltitos Giro com os 2 pés	Deslocamentos com mudança de posição dos braços e corpo, saltos básicos e sequencia de movimentos	Deslocamentos com amplitude e mudança de ritmo, variação de saltos, combinações e criatividade
Criatividade	Poses	Sequencias	Combinações
Partes de chão	Estáticas nas posições: sentada, de joelhos e deitada	Em movimento variando as posições com mudança de ritmo e amplitude	Ligações com amplitude máxima e criatividade

**Preparação Coreográfica** – sistema de exercícios e métodos para criar a cultura de movimento e recursos para a expressividade.



**Técnica** - base para construir, criar a expressão

## **Parte Técnica**

1. Postura – posições tecnicamente corretas da cabeça, corpo, braços, pernas, pés e mãos;
2. Desenvoltura – estabilidade, equilíbrio nas posições estáticas e em movimento no início e na finalização;
3. Técnica correta dos movimentos e elementos:

- Deslocamentos;
- Chutes;
- Ondas;
- Equilíbrios;
- Giros;
- Saltos;
- Impulsos;
- Aterrissagem.

Trabalho a desenvolver na parte técnica:

- Amplitude;
- Dinamismo;
- Plástica (leveza e facilidade na execução);
- Flexibilidade - Abertura máxima de pernas;
- Coordenação das partes do corpo;
- Memorização.

**YASHI - Academia de Ginástica Olímpica**

Rua: Frederic Chopin, 223 – Jardim Europa – CEP: 01454-030 – São Paulo – SP

Tel: (11) 3812-3985 Telfax: (11)3814-7316 E-mail: yashi@yashi.com.br

[www.yashi.com.br](http://www.yashi.com.br)



## **Parte Artística**

1. Acento nos movimentos;
2. Finalização;
3. Execução com emoção;
4. Desenvolver estilo próprio;
5. Criatividade;
6. Harmonia entre música e movimento;
7. Sentir a música e o ritmo da música.

A parte técnica é a base para a parte artística. A técnica deve ser automatizada para que a parte artística seja desenvolvida. Existe um vínculo importante entre a técnica e a parte artística que deve ser estimulada e trabalhada em conjunto.

## **Recursos da Coreografia**

- Dança clássica;
- Dança Nacional;
- Dança folclórica;
- Dança de salão;
- Dança moderna;
- Movimentos de plástica: ondas, chutes, livres e exercícios para relaxar;
- Ritmo;
- Elementos de ginástica geral;
- Elementos semi acrobáticos;
- Expressão por meio de gestos ou arte, representação teatral (pantomima);

### **YASHI - Academia de Ginástica Olímpica**

Rua: Frederic Chopin, 223 – Jardim Europa – CEP: 01454-030 – São Paulo – SP

Tel: (11) 3812-3985 Telfax: (11)3814-7316 E-mail: [yashi@yashi.com.br](mailto:yashi@yashi.com.br)

[www.yashi.com.br](http://www.yashi.com.br)



## **Dança clássica**

- Elementos preparatórios – barra;
- Elementos básicos – equilíbrios, saltos e giros.

### Parte principal das aulas de coreografia

- Posicionamentos;
- Deslocamentos;
- Partes de chão;
- Barra;
- Dança;
- Saltos;
- Giros;
- Trave;
- Preparação física – flexibilidade;
- Criatividade.

## **Movimentos e elementos**

- Chutes;
- Giros;
- Ondas;
- Equilíbrios;
- Saltos.

## **Exercícios de barra**

- Plié em todas as posições;
- Releve, port de bras;
- Battemants tendus;

**YASHI - Academia de Ginástica Olímpica**

Rua: Frederic Chopin, 223 – Jardim Europa – CEP: 01454-030 – São Paulo – SP

Tel: (11) 3812-3985 Telfax: (11)3814-7316 E-mail: yashi@yashi.com.br

**[www.yashi.com.br](http://www.yashi.com.br)**



- Battements jeté;
- Battements frappés;
- Rond de jambe par terre, port de bras;
- Battements fondus;
- Ronds de jambe em l'air;
- Ronds de jambe sur Le cou de pied;
- Battements developpés;
- Grands battements jeté.

### **Saltos – Jump**

1. Salto estendido com  $\frac{1}{2}$ , 1/1 e mais giros;
2. Salto grupado com giros;
3. Wolf com giro;
4. Salto em afastamento lateral com  $\frac{1}{2}$ , 1/1(Popa) e mais giros;
5. Salto com grande afastamento antero-posterior das pernas:
  - Espacate com  $\frac{1}{2}$ , 1/1 e mais giros;
  - Em arco.
6. Sissone.

### **Saltos - Leaps**

1. Salto galope com  $\frac{1}{2}$ , 1/1 e mais giros;
2. Salto spacate/ split com  $\frac{1}{2}$ , 1/1, em arco;
3. Salto Johnson;
4. Salto com troca de pernas – cortada com  $\frac{1}{2}$ , 1/1 giros e em arco;
5. Salto cadete com  $\frac{1}{2}$  e 1/1 giro e em arco.

#### **YASHI - Academia de Ginástica Olímpica**

Rua: Frederic Chopin, 223 – Jardim Europa – CEP: 01454-030 – São Paulo – SP

Tel: (11) 3812-3985 Telfax: (11)3814-7316 E-mail: yashi@yashi.com.br

[www.yashi.com.br](http://www.yashi.com.br)



## **Giros**

1. Giros com 2 pés;
2. 1/1 giro com a perna livre flexionada;
3. 1/1 giro com a perna livre estendida a frente na horizontal;
4. 1/1 giro com a perna livre flexionada atrás;
5. 1/1 giro com a perna livre estendida atrás;
6. Duplo giro;
7. Triplo giro.

## **A criatividade no contexto do solo e trave de equilíbrio**

Sensibilidade perceptiva – capacidade de detectar falhas nos posicionamentos, movimentos, ritmo, orientação espacial; movimentos sem início e finalização; desequilíbrios.

Fluidez – capacidade para produzir múltiplas respostas motoras em determinado tempo.

Flexibilidade – amplitude na movimentação e capacidade para utilizar o corpo de forma ampla em relação às articulações, em especial pernas, tronco e braços.

Originalidade – capacidade de buscar padrões motores totalmente diferentes dos modelos conhecidos, de caráter próprio, extravagante.

Elaboração – elaborar a partir de um movimento simples, respostas motoras ricas, com detalhes e completas, sofisticadas?

Transformação – capacidade de transformar e variar um movimento para dar lugar a outro diferente.

### **YASHI - Academia de Ginástica Olímpica**

Rua: Frederic Chopin, 223 – Jardim Europa – CEP: 01454-030 – São Paulo – SP

Tel: (11) 3812-3985 Telfax: (11)3814-7316 E-mail: yashi@yashi.com.br

[www.yashi.com.br](http://www.yashi.com.br)



Combinação – capacidade para combinar padrões de movimentos isolados em sequencias.

Expressividade- capacidade de comunicar emoções ou mensagens de diferente natureza mediante linguagem corporal.

Redefinição – capacidade para encontra função, aplicação diferente da habitual e definir os movimentos de forma diferente.