

La Gimnasia Rítmica y la Utilización del Espacio.

Rhythmic Gymnastics and the use of Space.

Autoras:

Alda Reyno Freundt<sup>1</sup> ([alda.reyno@umce.cl](mailto:alda.reyno@umce.cl)).

Paula Alvarado Cavieres ([pauelyprof@hotmail.com](mailto:pauelyprof@hotmail.com)).

<sup>1</sup>Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación. Facultad de Artes y Educación Física. Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Chile.

## Resumen.

La escasa literatura especializada ligada a la gimnasia rítmica (GR), en especial centrada en los componentes necesarios para montar una serie individual o de conjunto, termina siendo plasmada en base sólo a los requisitos que se deben cumplir, limitando la creación de nuevas combinaciones. El objetivo es destacar y realizar los movimientos y expresiones de los(las) gimnastas, sin perder de vista el código vigente. Se llevó a cabo una revisión bibliográfica, detectando que las investigaciones y publicaciones en esta línea, se basan en el análisis de coreografías ya creadas y sus interpretaciones, más que en sus partes constituyentes.

Este artículo presenta y describe los elementos del espacio, que deben ser considerados al momento de armar una serie de GR individual o de conjunto, así como para cualquier composición coreográfica de áreas afines. Como resultado ofrecemos este documento de apoyo para quienes deseen incursionar en esta tarea de crear y a su vez de responder a las normas establecidas al momento de competir o de ser evaluado.

Palabras clave: Gimnasia rítmica, espacio, composición coreográfica.

## Abstract.

The little specialized literature linked to rhythmic gymnastics (RG), especially focused on the components necessary to assemble an individual or group series, which without taking these aspects into account, ends up being reflected based only the requirements that must be met. The aim was to highlight and enhance the movements and expressions of the gymnasts, without losing sight of the current code. We carried out a bibliographic review, finding that the investigations and publications in this line are based on the analysis of choreographies already created and their interpretations, rather than on their constituent parts.

---

This article presents and describes the elements of space, which must be considered when putting together a RG series, individual or ensemble, as well as for any choreographic composition of related areas. As a result, we offer this document for those who wish to undertake this task of creating and, at the same time, responding to the established rules of competing or being evaluated.

Keywords: Rhythmic gymnastics, space, choreographic composition, creation.

## Introducción

La Gimnasia Rítmica (GR) es una disciplina deportiva en la que se compite individual o grupalmente, tanto en el ámbito escolar como federado. Para ello, los(as) entrenadores confeccionan en conjunto con sus deportistas las coreografías, que deben dar respuestas a una serie de exigencias del código vigente. Por otro lado, en los equipos internacionales, contribuyen coreógrafos(as) para enriquecer la composición sin perder su esencia interpretativa y expresiva. En la búsqueda de material directamente relacionado a la GR y la composición coreográfica, debido a su gran contribución al momento de desarrollar la idea creativa, se ha recurrido a los estudios desarrollados por los bailarines y coreógrafos tales como: Rudolf von Laban (1879 - 1958), Doris Humphrey (1895 - 1958), Jane Winearls (1908 - 2001) entre otros. Sus trabajos fueron utilizados por las autoras, para llevar a cabo el análisis de la utilización del espacio y cómo éste influye y forma parte de los aspectos que se deben tener presentes al momento de confeccionar una serie en la GR, ya sea competitiva o recreativa.

Cuando se compite hay que respetar las “formas” y “exigencias de normas establecidas” del deporte, por lo mismo, consideramos la necesidad de elaborar un material de apoyo que permite profundizar en los componentes y definir los necesarios, para responder de la mejor forma posible a estas normas, no sin desconocer que de alguna manera limita la libre creación, mirada desde el ámbito artístico. En estos términos el coreógrafo renuncia a cualquier tipo de especificidad, para tratar de abarcar mucho más que el diseño de una serie de movimientos, ya que la nueva conciencia de estos tiempos asimila otra relación entre coreografía y representación.

Por lo general, la utilización del espacio en la GR, pareciera ser una situación obvia al momento de crear una coreografía, sin embargo, en las primeras creaciones, se omiten aspectos tales como: la utilización de diferentes tipos de trayectorias y direcciones, insistiendo en la utilización de las “líneas rectas” por sobre “las curvas”; se prioriza avanzar “hacia adelante”, olvidando la posibilidad de

desplazarse “hacia atrás” o “lateralmente” y en más de una ocasión, no se utiliza el total del tapete (espacio delimitado de 13 x 13m).

Dominar los componentes del espacio, permite tanto al profesor(a) como al entrenador(a) presentar nuevas propuestas para sus deportistas, las que por su utilización enriquecerán toda composición, ya sea individual o conjunto, transformándolo en un desafío tanto para él(ella) como para los(as) ejecutantes al momento de crear.

El presente artículo se centra en el espacio compuesto por dos grandes áreas que se definirán independientemente. El Espacio Personal y al Espacio General según los términos acuñados por Laban (1978) o como lo señala Humphrey (1965): al Diseño Parcial y Diseño Espacial.

Laban (1978) crea la necesidad de analizar el movimiento en su tridimensionalidad, en su relación geométrica y arquitectónica en función del espacio que lo rodea, es decir lo que denominó Coréutica. A su vez estudió los distintos grados de expresividad que se logra con el movimiento, considerando los distintos factores que influyen en él, tales como: peso, tiempo y flujo denominándolo Eukinéutica. Siguiendo su clasificación en este apartado se centra en especial en todo lo relacionado única y exclusivamente, con la “Coréutica”.

Es simplemente una separación “teórica”, dado que es imposible trabajarlo aisladamente, pero se considera importante apartarlo con el propósito de estudiarlo en su profundidad y así poder mejorar las propuestas coreográficas. Como lo señala Balanchine s/d en Armstrong (1984), es “todo”, una sinfonía puede oírse in situ o grabada, una obra puede ser vista o leída, pero la danza únicamente emerge a través del medio del espacio. El espacio es un objeto de estudio de interés de diferentes disciplinas artísticas, dado que su importancia trasciende y repercute en todas las artes y en otras áreas como la arquitectura y la fotografía, entre otros (Botana, Sampedro y Castro, 2008). En el oficio coreográfico el tema del diseño es, por cierto, el más extenso.

Espacio, es una palabra que viene del latín spatium (spao= yo tiro). Spatium, una raíz relacionada con el griego, proveniente de spodium (griego) que significa campo de carreras o cualquier lugar extenso apto para caminar. Según la RAE es la “extensión que contiene toda la materia existente”. También se describe como la distancia entre dos puntos, Aurelio (2009) en Noronha (2009), o un área o un volumen entre límites determinados o una extensión ilimitada como el espacio exterior.

Al comenzar a trabajar el espacio, entendiéndolo como algo sin forma, que cambia significativamente cuando están en él las personas y/o los objetos, el(la) gimnasta individual o el conjunto al realizar su serie en el tapete, transforma este lugar en un espacio concreto, dotándole significado y expresión. Es así como se percibe la diferencia de un(a) gimnasta que se mueve en el espacio y con él, a un(a) gimnasta que siente su cuerpo moverse sólo en búsqueda de la técnica perfecta.

El espacio se debe entender como la dimensión en la cual el cuerpo se relaciona con los objetos, con otras personas en diferentes formas, permaneciendo en un único lugar o viajando de un lugar a otro, alterando la dirección, el nivel, el tamaño y las vías de sus movimientos. Adicionalmente el(la) ejecutante lleva la atención del cuerpo hacia los límites fuera de él(ella) o dirige su foco hacia su interior. Sus movimientos pueden ser directos o indirectos llevándolos hacia los diversos puntos en un marco de referencia o al aire libre.

Para Laban (1987), el espacio es plasmar los movimientos en el “aire”, así como Preston-Dunlop (1998) señala que el espacio es un vacío amorfo hasta que se le dan fronteras.

El espacio es uno de los ingredientes más complejos. Algunos autores lo dividen en: interior y exterior, asignando a la piel del cuerpo como la línea divisoria entre ambos. El espacio interior, es el universo más pequeño, el microcosmos, o sea, todo aquello que contiene el interior del cuerpo, desde la piel hacia dentro. El espacio exterior comprende todo lo que está más allá de la piel, el mundo físico, el

macrocosmos, el que a su vez, se divide en: personal y general. Se menciona que el cuerpo ubicado en cualquier lugar, es el causante de definir al espacio que se haya a su alrededor. También se puede señalar que se produce un cambio en las decisiones coreográficas sobre el espacio, a medida que cambian los tiempos y la aparición de distintos ideales.

Quienes han llevado a término una composición coreográfica y han seguido la evolución de la danza, destacan cinco elementos principales: el Diseño, la Dinámica, el Ritmo, la Motivación (Humphrey, 1965) y el movimiento (Laban, 1978). Sin este último, no existiría la danza, ya que, a través de él, se puede traducir y expresar desde un sentimiento hasta una historia con la intensidad que sea necesaria y la interpretación que merezca la situación. En la Gimnasia Rítmica (GR) el movimiento se ejecuta a través de elementos técnicos, estéticos y enlaces en concordancia con la música. Incluyendo fluidez en los contrastes, en la velocidad/intensidad (dinamismo), en la amplitud y en el nivel de los mismos.

A continuación, se profundizarán y detallarán los elementos relacionados con el Diseño, lo que en GR es denominado “la utilización del espacio”, refiriéndonos al Espacio Personal y al Espacio General según los términos acuñados por Laban (1978) o al Diseño Parcial y Diseño Espacial, como lo señala Humphrey (1965).

#### Espacio Personal - Diseño Parcial.

El Diseño Parcial o Espacio Personal es el espacio próximo a un cuerpo que puede ser explorado sin moverse ni trasladarse. El espacio personal siempre rodea al sujeto, encontrándose alrededor del mismo una “esfera de movimiento” o “Kinesfera” de Laban, (1978) que permanece constante, aunque el cuerpo este moviéndose. Esta circunferencia imaginaria puede alcanzarse con todo el cuerpo en todos sus puntos a partir de tres dimensiones: vertical, horizontal y transversal (Lizarraga, 2013) y altura, ancho y profundidad, permitiéndole dibujar y crear, formas distintas en el espacio que ocupa.

Desde el estudio de la coréutica, campo teórico de la danza que estudia la utilización del espacio por uno o más ejecutantes (Sampedro y Botana, 2010) se trabaja la Kinesfera o “esfera virtual” que los rodea, ayudando al coreógrafo a analizar los ejercicios según sus ejes, planos, volúmenes, líneas y otros. Si se transfiere, este análisis a las series de GR se podría ejemplificar cuando un(a) gimnasta extiende su brazo mostrando una recta o un brazo redondeado y se observa el delineamiento de un dibujo realizado por su cuerpo (Sierra, 2014). Otra forma de analizar el espacio personal es a través de la figura geométrica, llamada “Icosaedro” de Laban (1978) que ayuda a el(la) bailarín(a) a ocupar todo su espacio personal. Cada extremidad puede moverse desde cualquier punto de ella siguiendo los planos de movimientos y adoptando, durante la trayectoria, movimientos en líneas rectas o curvas. Lo define como “contenedor” del cuerpo humano, una esfera imaginaria en cuyo centro se encontraría el(la) ejecutante. Los puntos de intersección contienen doce direcciones que forman las cúspides del cuerpo, las cuales poseen algo de la esfera y del cubo al mismo tiempo: el icosaedro, una figura de poliedro regular que se acerca a la esfera. En el interior del icosaedro, el hombre puede moverse, ejecutar gestos (movimientos en el espacio que no desplazan peso) y pasos (movimientos que desplazan el centro de gravedad) siguiendo tres direcciones: de delante a detrás, de abajo arriba (imaginando unos pasos que no sean los ejecutados con los pies) y de derecha a izquierda. Las diagonales del icosaedro corresponden a la estructura anatómica del cuerpo humano y a su simetría. De este modo, el icosaedro permite al sujeto situar el punto a partir del cual se desplaza, o hacia el punto al cual se desplaza, y así definir con exactitud el movimiento en el espacio.



Tabla N°1. *Orientaciones en el espacio* (Laban, 1978) y Alvarado (1998).

12 direcciones del cuerpo	
Arriba-derecha	Abajo-izquierda
Abajo-detrás	Arriba-delante
Izquierda-delante	Derecha-detrás
Abajo-derecha	Arriba-izquierda
Arriba-detrás	Abajo-delante
Derecha-delante	Izquierda-detrás

En la Tabla N°1, se pueden observar las distintas posibilidades que tiene el cuerpo y sus partes de orientarse en el espacio. Es así como el diseño parcial tiene un punto de partida en el cual se van sumando las distintas articulaciones para conformar una acción. El (la) ejecutante 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.

En el caso de la GR, se debe incorporar el manejo del implemento, ya que éste no debe ser utilizado como un elemento decorativo, sino, como una prolongación del cuerpo y sus segmentos. Por lo general los(as) gimnastas utilizan la mano derecha para su manejo, esto se le atribuye al aprendizaje de la escritura en la etapa escolar básica y del trabajo en la vida diaria (Le Camus, 1987), 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 el (la) gimnasta 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 siguientes tipos de movimientos: movimiento distal o periférico, proximal o central, simétrico y asimétrico, movimientos según su dirección, planos y niveles, los que se presentarán a continuación:

Movimiento distal o periférico.

El movimiento corporal que fluye alrededor del espacio personal y 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 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.

Movimientos simétricos y asimétricos.

Se entiende por simetría al conjunto de movimientos equilibrados que inspiran y cumplen la función de sostener momentos de reposo. 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 como la 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 suaves y gentiles, pueden producir monotonía.

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, contribuyendo a expresar cualquier emoción, dando fuerza externa y así fortificando cualquier estado de ánimo.

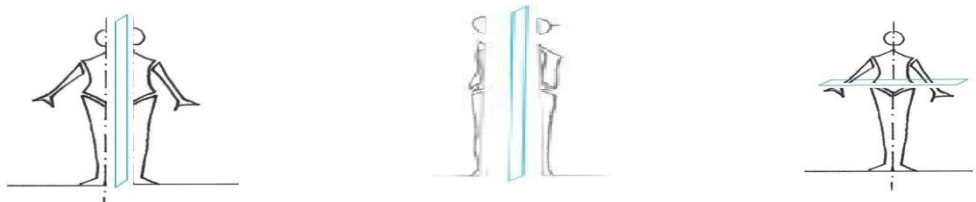
Movimientos según la dirección del cuerpo a partir del centro del cuerpo (La Meri, 1965).

- Línea recta: Movimientos que van por un camino recto hacia su objetivo.
- Línea curva: Diseño semejando un medio círculo por consecuencia de las articulaciones de los codos y rodillas.
- Rotación: Está estrechamente relacionado con las articulaciones que realizan rotaciones trabajando conjuntamente con las articulaciones que realizan líneas curvas.
- Círculo: Círculo completo que se realiza por medio de las articulaciones rotatorias del cuerpo, rotando alrededor de su eje central.

Movimientos en relación a los planos del cuerpo.

Para poder definir los planos, es necesario imaginarse que nuestro cuerpo está dividido por ejes, los que corresponden a una línea imaginaria a través de la cual se realiza un movimiento articular. Se clasifican tres ejes: sagital, transversal y vertical. Las superficies que se encuentran en ángulo recto con el eje y en las que se produce el movimiento, se denominan planos. Los planos del cuerpo son:

- El plano frontal (semejante a una puerta), es decir perpendicular al eje anteroposterior, combina la altura y la anchura.
- El plano sagital (como la rueda de un auto), es decir perpendicular al eje transversal y que combina la profundidad y la altura.
- El plano horizontal (como una mesa), es decir perpendicular al eje vertical o línea de gravedad, combinando la caída y la profundidad.



Frontal	Sagittal	Horizontal
Altura / anchura	Anterior / Posterior	Arriba / Abajo

Figura N°1. Planos del cuerpo.

En la Figura N°1 se pueden observar las distintas posibilidades existentes en relación a los planos, permitiéndonos explorar en todos ellos con y sin implemento.

Movimientos en relación a los niveles.

Los niveles están relacionados con el punto de apoyo o superficie sobre el cual se ejecuta el movimiento (Bolaños, 2006). Existen tres clases de niveles: alto, medio y bajo.

- Nivel alto: son todos los movimientos que se realizan con el cuerpo de pie, en media punta. Esta ubicación no es fija y puede decirse que los niveles son relativos, dado que puede ser también interpretado como nivel alto o llamado sobre elevado cuando se eleva una parte del cuerpo por encima de los hombros, así como los movimientos aéreos.
- Nivel medio: Señala a todos los movimientos que se realizan, entre las rodillas y los hombros, ejemplo en demiplié (semi flexión de las rodillas). Cuando estamos inclinados y o arrodillados.
- Nivel bajo o inferior: Movimientos que se realizan desde la rodilla hacia abajo, es decir movimientos en posiciones de cúbito supino, de cúbito prono o decúbito lateral, tales como: arrastrarse, acostarse, tenderse en el suelo.

## Espacio General - Diseño Espacial.

El espacio general o diseño espacial, en la danza y en la GR, se refiere al momento en el que la Kinesfera se traslada de un lado a otro en el espacio utilizando cualquier secuencia de movimiento, realizando un diseño en el piso. El espacio escénico, así como el tapete en la gimnasia, no es un piso cualquiera, ni un lugar que sólo cumple la función de sostener al ejecutante, sino es el espacio mágico donde se transmite el arte de los movimientos y se “concreta” la imaginación (Humphrey, 1965). Este consiste en el trabajo de moverse libremente en un sitio, para proyectar su gesto, eligiendo con cautela sus direcciones y posiciones. Es importante estudiar con anterioridad el lugar indicado para ubicar el movimiento, ya que el espacio escénico se divide en distintos valores y significados, siendo el escenario y/o el tapete, un espacio diferente a cualquier otro, como, por ejemplo: las salas de ensayo, que están limitadas por el poco espacio, las ventanas, los espejos y otros. En la GR, el espacio está delimitado en relación a la utilización de un tapete que mide 13 x 13 m. y no debe realizarse nada fuera de él. El diseño que se realiza en el piso está estrechamente relacionado con la ocupación y distribución espacial y adquiere valor cuando se logra un trabajo con cambios de movimientos de plano – espacio – direcciones (Humphrey (1965) y Schwabowski, Brzank & Nicklas (1992). Según el estudio de la Coréutica, cuando el (la) gimnasta se mueve realiza una progresión espacial, trazando líneas y curvas (entre otras) en el espacio (Botana, 2010).

La técnica corporal, del (la) gimnasta así como la del (la) bailarín(a), depende de la correcta colocación del cuerpo, por lo que la progresión espacial está supeditada a la amplitud articular del (la) ejecutante. Sin embargo, la utilización de movimientos provenientes de la danza contemporánea y otros, permite romper con la colocación a favor de dibujar en el espacio mayor amplitud. La posibilidad que tiene el (la) gimnasta de utilizar componentes de la danza clásica como de la danza contemporánea y otros, le permite por tanto mayores posibilidades de progresión espacial. Las variaciones mínimas necesarias en cuanto a la ocupación

---

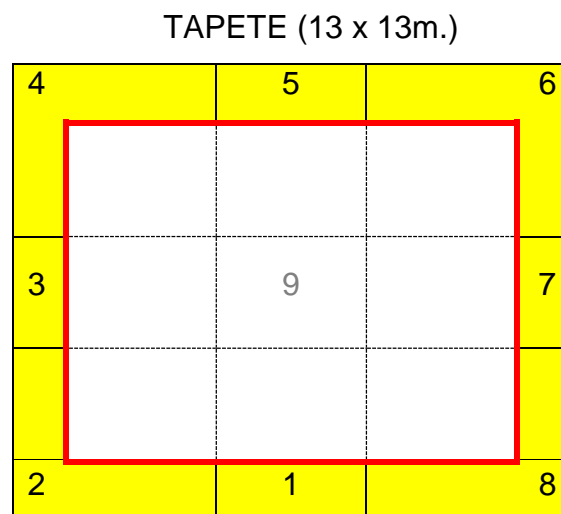
del espacio según los códigos de puntuación (2017- 2020 y 2020 – 2024) de GR son:

- División del espacio general – tapete.
- Utilización de las diferentes trayectorias.
- Utilización de las diferentes direcciones.
- Utilización de los diferentes niveles del espacio.
- Utilización de los diferentes tipos de desplazamientos por el practicable.

División del espacio general – tapete.

En GR un aspecto importante y que no se puede dejar de lado, es el trabajo de diseño de piso, cuyo propósito es lograr una ocupación total del practicable, realizando un recorrido equilibrado, ocupando al menos una vez cada zona del tapete y distribuyendo los movimientos de acuerdo a las frases de la música, creando cambios nítidos en el espacio, en concordancia con las combinaciones musicales (Schwabowski, et al., 1992). Esta ocupación total de las dimensiones del tapete, están dadas por las variaciones de desplazamientos, direcciones, trayectorias, formaciones, volumen, planos y niveles, utilizadas de la mejor forma posible de acuerdo a las cualidades de cada gimnasta. Según Schwabowski, et al., (1992), las series deben estar distribuidas en relación a un frente dando como ejemplo: La banca de jueces.

El espacio general se constituye por zonas que están distribuidas en todo el tapete, siendo algunas más relevantes que otras. Según Ferreira (1979) la orientación del espacio se da por la división del tapete que se presenta en la Figura N°2.



### ***Banca de jueces***

Figura N°2. División del espacio general – diseño espacial.

Si se divide el tapete horizontalmente: las partes 1, 2 y 8 (adelante en relación a la banca de jueces) se le llama “abajo”. Las zonas 3, 9 y 7 se les denominan “centro” y las zonas 4, 5 y 6 se les denominan “arriba”. Si se desea nombrar al tapete por sección, en relación a la banca de jueces, se encuentran los siguientes cuadrantes en relación a las coordenadas:

Arriba a la izquierda (4).

Centro - centro (9).

Centro – derecha (7) y así sucesivamente.

La Meri (1965) y Humphrey (1965) destacan además las zonas fuertes y débiles. Siendo las seis áreas fuertes, sin contar el centro, las siguientes: Centro arriba, Centro abajo y las Cuatro Esquinas, derecha e izquierda superior y derecha e izquierda inferior. Los otros puntos y los costados son áreas débiles.

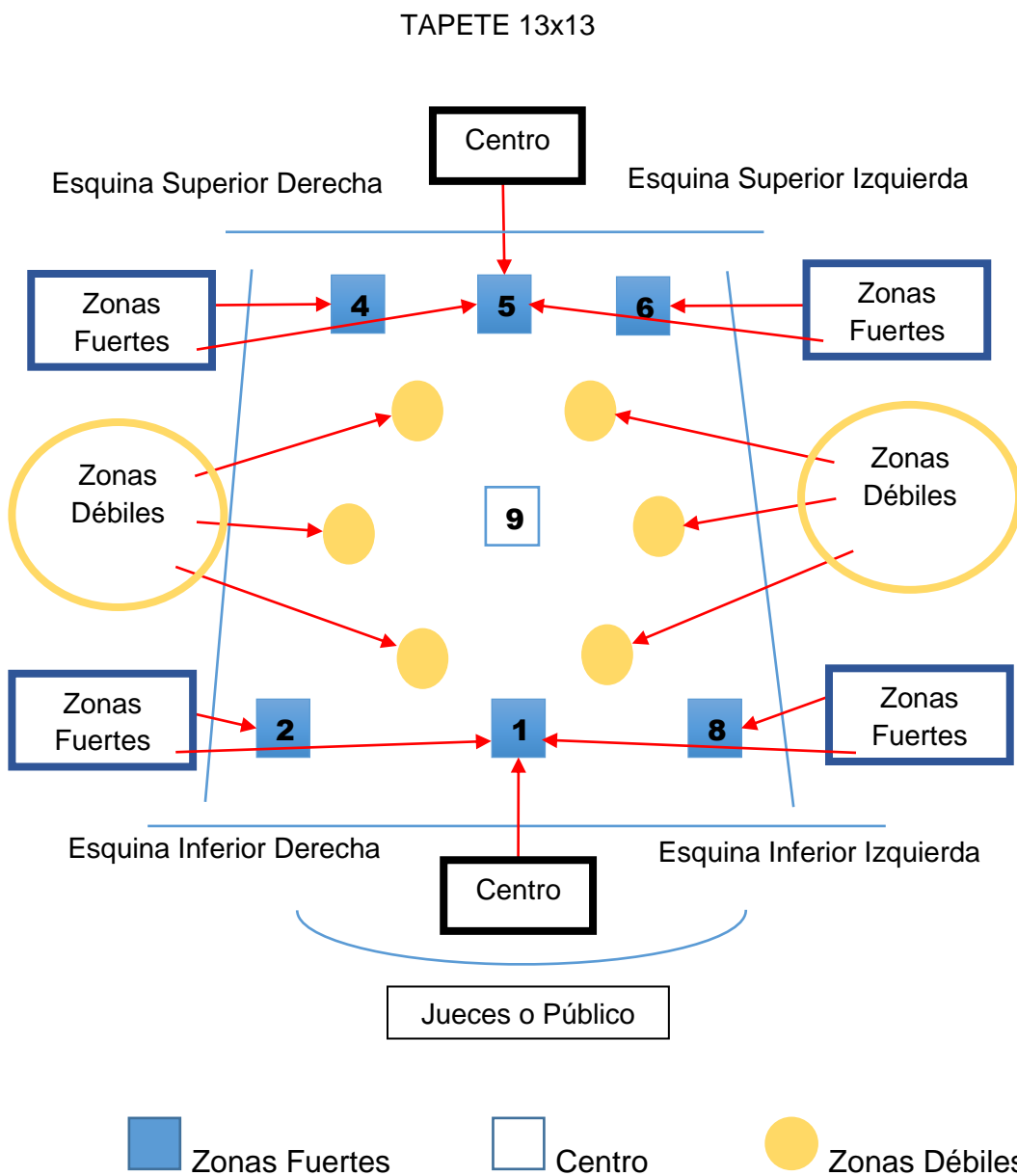


Figura N°3. Zonas fuertes y débiles del espacio escénico – tapete Alvarado (1998, adaptado de Humphrey y La Meri).

En cuanto a la división del tapete, ésta ayuda a ordenar las direcciones en las que se desplaza el (la) gimnasta. En la GR hay que tener presente que una(o) o más gimnastas no deben permanecer un tiempo prolongado en una misma zona, así como: volver al mismo sitio varias veces, provoca monotonía. El descuido en la



utilización de todo el tapete es penalizado, quedando de manifiesto la falta de ocupación del mismo.

Humphrey (1965) y La Meri (1965) también coinciden en que el centro del espacio general, llamado antigua y equivocadamente “punto muerto”, es el lugar más fuerte e intenso. Como se señaló, este lugar cae en debilidad cuando las secuencias de movimientos permanecen por mucho tiempo en él, perdiendo su fuerza y desapareciendo su intensidad. En general, ocurre un desvanecimiento en cualquier parte del escenario o tapete cuando existe un abuso de tiempo de permanencia en un mismo lugar. Es recomendable para el punto centro utilizar combinaciones que se realizan con técnicas lentas o de adagio, o secuencias que pueden permanecer por un tiempo (Schwabowski, et al., 1992), sin caer en abuso.

Bunster (1997), citado en Alvarado (1998), también plantea que el escenario tiene distintos valores, destacando que el punto de mayor importancia es el centro y agrega que la diagonal que está hacia el público es más significativa que la otra mitad del espacio.

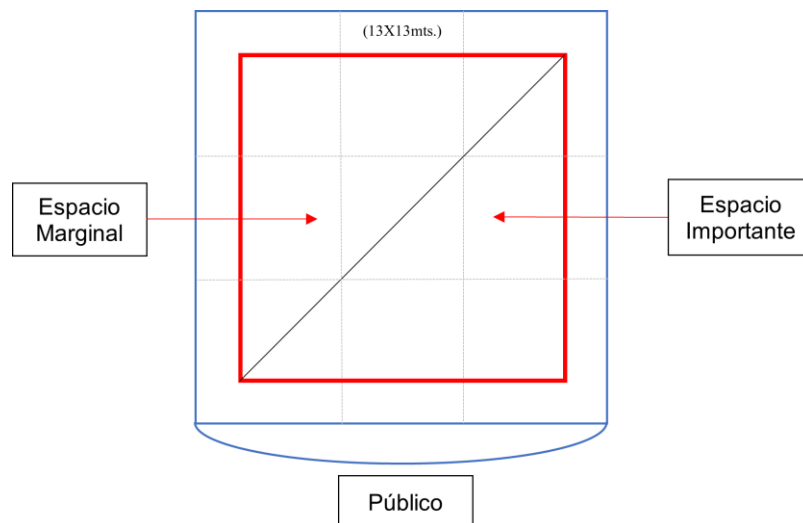


Figura N°4. Espacio marginal y espacio importante (Alvarado, 1998).

Los movimientos que se realizan desde atrás o arriba y hacia adelante, adquieren más “fuerza”, teniendo en consideración que “adelante”- “abajo” se entiende en relación a la ubicación de la banca de las jueces. Adquiere dinamismo y un gran resalte y poder, cuando se pasa por el centro del espacio total, así como, se debe tener en cuenta que todo movimiento que se acerca a la línea próxima del público (jueces) disminuye su fuerza, no por el movimiento realizado, sino por el lugar donde se encuentra (Humphrey, 1965).

Las cuatro esquinas del tapete tienen su propio valor. Humphrey (1965), destaca las esquinas (derecha – izquierda - superior) porque son espacios que dan fuerza al movimiento, y sostiene que servirán para comienzos “heroicos”, dándole realce. La forma arquitectónica de las verticales con la línea de fondo y las líneas rectas que se producen de ella hacia el resto del tapete hacen que el(la) gimnasta pueda representar movimientos expresivos intensos, no así, en las esquinas de las líneas de adelante. En cambio, las líneas de fondo y rectas que forman un ángulo recto inspiran movimientos de conflictos y fuerza.

Se presenta, también, en el espacio general, las diagonales, que van desde las esquinas superiores hacia las esquinas inferiores. La dirección más expresiva y fuerte es desde la esquina derecha – superior, hacia la esquina izquierda – inferior, pasando por un punto de equilibrio que es el centro del tapete y la esquina inferior donde termina su participación.

Las combinaciones que se realizan con grandes cambios en el espacio sobresalen y se destacan principalmente en las líneas diagonales (Schwabowski, et. al., 1992). Las esquinas inferiores no son tan fuertes como las esquinas superiores. La diagonal que se ejecuta desde las esquinas más cercanas a las jueces alejándose de ellos(as), se considera como “débil” y aunque no dé la espalda, sigue siendo débil. En cuanto a las líneas laterales, todo movimiento ejecutado hacia delante se debe evitar o pueden ser realizados con movimientos redondeados del cuerpo y del implemento. En las líneas que se proyectan atrás y

adelante del tapete deben ejecutarse combinaciones que se realicen en su perfil como Arabesque, Attitude, Penché u otras (Schwabowski, et al., 1992).

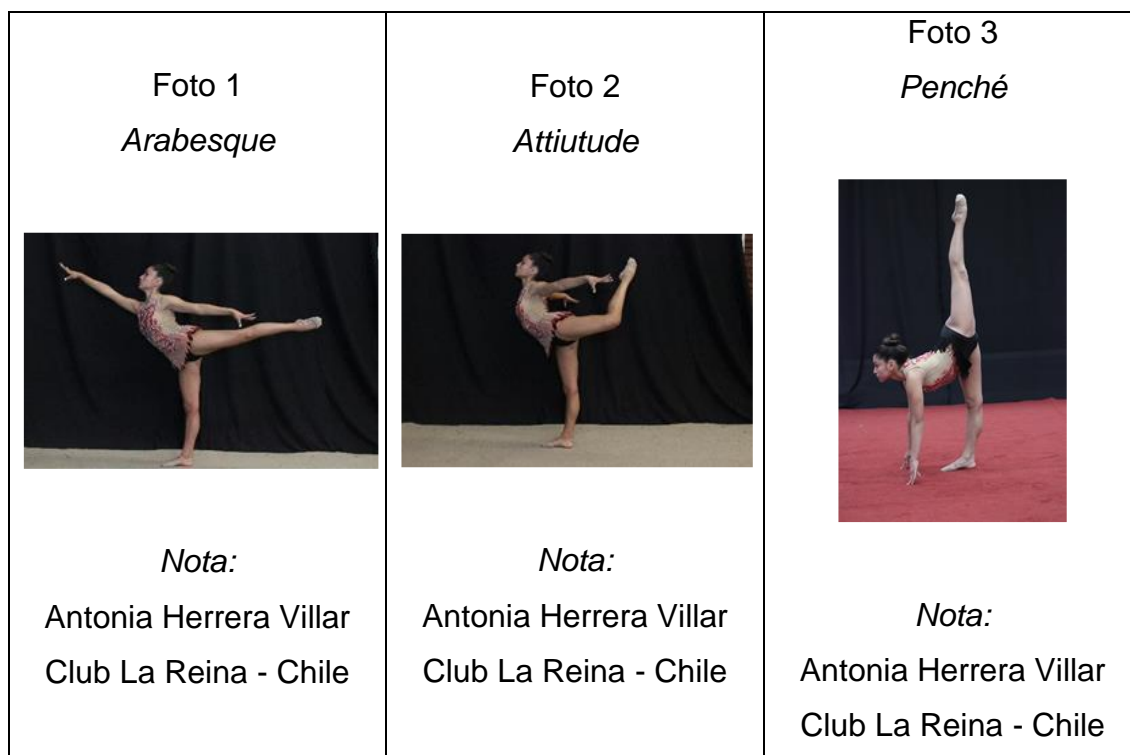





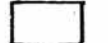
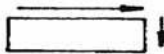



Figura N°5. Dirección del cuerpo en el espacio.

Las series deben poseer una comunicación con el espectador, para ello el (la) gimnasta debe realizar movimientos corporales dirigidos hacia él, en un espacio y dirección adecuada para proyectar el movimiento hacia arriba y afuera. El (la) ejecutante tiene la gran misión de transmitir el estado emocional de la idea guía de su serie a través de sus movimientos hasta llegar al espectador ubicado en la “última fila” en lo alto del recinto y más. Para esto, también, debe preocuparse de dirigir los movimientos donde estos tengan visualmente mejor ángulo. Por ejemplo: dar la espalda por mucho tiempo, sin dar la cara; abrir los brazos de perfil al público, no son ubicaciones más adecuadas.

Trayectorias, desplazamientos, direcciones y orientación en el espacio.

Para utilizar el espacio general o diseño espacial se debe considerar las trayectorias, desplazamientos, direcciones y orientaciones en el espacio, elementos que se observan durante una misma ejecución.

Se entiende por trayectoria al “camino” que recorre un cuerpo cuando se mueve (Yankovic, 2020). La trayectoria marca los puntos por donde pasa el cuerpo, a diferencia de la dirección, que es la que señala el origen o punto inicial del desplazamiento y el punto final del mismo. Stokoe (1978) al igual que La Meri (1965) señalan diferentes tipos de trayectorias: a) directa y b) indirecta. La trayectoria directa es aquella que tiene la distancia más corta entre dos puntos (rectilínea). La trayectoria indirecta, es cuando la distancia es siempre mayor a la distancia más corta, ejemplo: curvilínea y errática.

trayectorias directas	<b>Recta</b>	
	<b>Zigzag</b>	
	<b>Triángulo</b>	
	<b>Cuadrado</b>	
	<b>Rectángulo</b>	
	<b>Guarda griega</b>	
	<b>Estrella</b>	
	<b>Moño</b>	

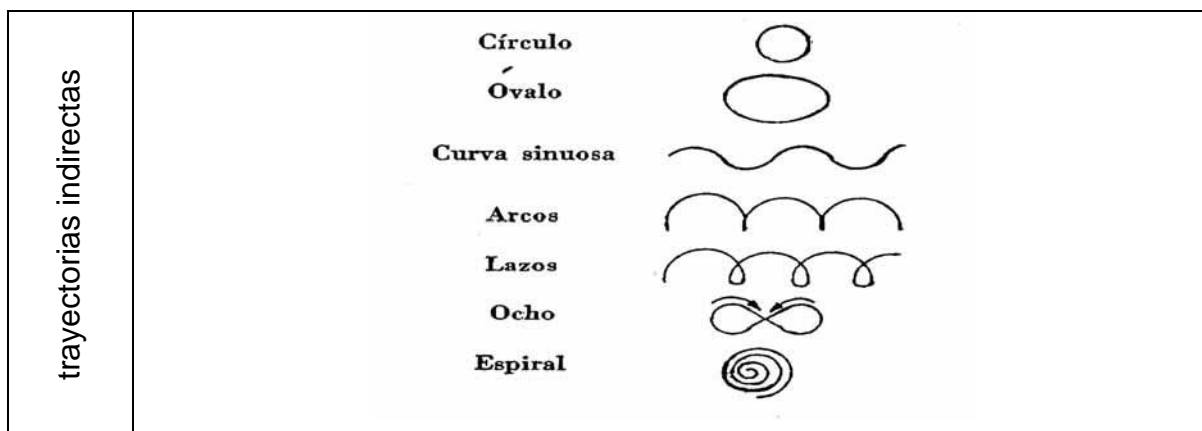


Figura N°6. Ejemplos de trayectorias directas e indirectas que se utilizan en GR, (Cañal y Cañal, 2001).

Las líneas curvas son más complejas y sutiles, éstas pueden ser realizadas en todo el tapete diseñando formas de ocho y/o espirales. O'Farril y Santos (1987) mencionan la importancia de las trayectorias en semicírculos y círculos, que producen la sensación de amplitud cubriendo un extenso espacio del terreno, combinándolo con líneas rectas.

#### Desplazamiento.

Es el traslado de un lugar a otro dentro del espacio mediato, provocado por un movimiento, también es considerado en la variación de la posición de un cuerpo, lo que Bañuelos (2007) confirma, señalando que desplazamiento es toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal parcial o total. El desplazamiento se representa con una flecha cuyo origen es el inicio de la trayectoria y cuyo extremo coincide con el final de la misma. Cabe señalar que el desplazamiento no depende de la trayectoria seguida por el cuerpo, sino sólo de los puntos donde se encuentre en los instantes iniciales y final, es decir, la distancia entre ellos, la cual es expresada en metros.

En definitiva, los desplazamientos sirven en el caso de la danza en “entrar y salir del escenario” y en el caso de la gimnasia igualmente o además para concretar ubicaciones y formas dentro del tapete. Estos deben ser claros en su

desarrollo. El desplazamiento que se utilice en cada trayectoria debe contemplar los movimientos más adecuados para esta, tales como los que menciona el código internacional de Gimnasia: marchas saltadas, saltitos, carreras y otros. Además, se pueden incluir desplazamientos no habituales tales como: reptación, rodadas, deslizamientos, con diferentes tipos de apoyo (una mano, un pie, sobre la espalda, sobre el pecho, en cuadrupedia) y otros.

Direcciones.

Laban (1978) y Winearls (1990) hacen referencia a la orientación del movimiento o de la persona en el espacio, establecida por una línea imaginaria que une dos puntos y proponen: Direcciones simples o primarias, diagonales y direcciones diametrales o secundarias, las que se detallan a continuación:

a) Direcciones simples o primarias

- Vertical, del cual depende el equilibrio. Vectores arriba-abajo.
- Anteroposterior, del que depende la sensación de avance y retroceso, frente y espalda. Vectores delante-detrás.
- Transversal, del que depende la sensación de simetría y la lateralidad. Vectores izquierda-derecha.

b) Diagonales:

- Diagonal alta derecha, adelante.
- Diagonal baja, izquierda, adelante.
- Diagonal baja, derecha, atrás.
- Diagonal alta.

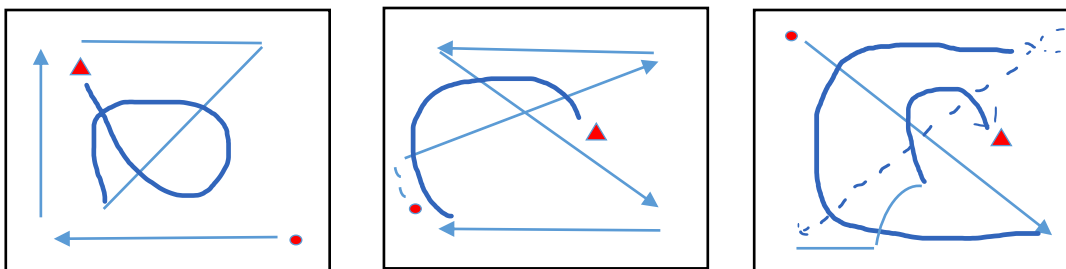
c) Direcciones diametrales o secundarias

- Sagital: delante-arriba, delante-abajo, detrás-arriba, detrás-abajo.
- Frontal: derecha-arriba, derecha-abajo, izquierda-arriba, izquierda-abajo.
- Transversal: delante-derecha, delante-izquierda, detrás-derecha, detrás-izquierda.

Según García (2003) las direcciones en las que el (la) gimnasta se puede mover son seis: adelante señalado por el pecho, atrás señalado por la espalda, derecha e izquierda señalado por los hombros, arriba señalado por la coronilla y abajo señalado por los pies.

Con la ayuda de las direcciones se originan las dimensiones, las que se clasifican en:

- Profundidad, tomando en cuenta a el (la) ejecutante, es el uso del espacio por la persona desde el fondo hacia delante o viceversa. En las superficies planas, la profundidad es sólo un efecto que se logra de acuerdo al uso de las proporciones.
- Ancho, tomando en cuenta a el (la) ejecutante, corresponde al uso del espacio desde la línea media hacia la derecha o a la izquierda, uniendo ambas.
- Altura, tomando en cuenta a el (la) ejecutante, corresponde al uso del espacio desde el suelo hacia arriba, usualmente vertical.



● Inicio ▲ Fin

Figura N°7. Ejemplos de direcciones y trayectorias en el terreno (Ferreira, 1979).

Orientación en el espacio.

La orientación es otro aspecto importante si se refiere a la ocupación del tapete, entendiéndose por ésta el frente hacia donde las(os) gimnastas orientan sus cuerpos, siendo el punto focal sus caderas. Cuando el (la) gimnasta da todo su frente a la banca de jueces, se dice que está “abierto” (expuesto/a) y cuando está completamente de espaldas es “cerrado”. El (la) gimnasta está de perfil cuando voltea a la derecha o a la izquierda. A su vez, los cuadrados secundarios que forman estas divisiones se vuelven a dividir y se forman diagonales, marcando tres cuartos de un lado y del otro. La orientación así descrita anteriormente, se puede utilizar a favor del (la) gimnasta, lo que se observa mayoritariamente en el nivel de competencias locales. En estos casos las(os) entrenadoras(es) para subsanar errores de ejecución, procuran ubicar a el (la) gimnasta de tal forma que los errores técnicos no sean “tan visibles”. Es lo que comúnmente las(os) entrenadoras(es) denominan “el mejor ángulo del movimiento de la (el) gimnasta”. A modo de ejemplo: si se produce una leve flexión de la rodilla en una flexión dorsal o se realiza un salto con limitada amplitud de 180 grados, en estos casos el(la) gimnasta preferentemente se deberá ubicar realizando en salto enfrentando a las jueces. En relación a los saltos, es favorable que aquellos realizados con la pierna izquierda adelante (ej. zancada), realizarlos en dirección desde “izquierda a derecha” y si son ejecutados con pierna derecha adelante, ejecutarlos en “dirección de derecha a izquierda”, todo con el propósito de mostrar a los jueces la mejor amplitud del (la) gimnasta, lo que, consecuentemente, mejorará la serie. Pareciera que no es importante en la gimnasia el “foco”, entendiéndose por este el



punto al cual el (la) ejecutante dirige su mirada, lo que aporta armonía a la serie, sin embargo, este foco es un punto “imaginario” donde se centra la atención, no siendo una mirada directa a las jueces, sino que por sobre ellas(os).

Diseño en el aire.

Diseño en el aire con el cuerpo. Dentro del diseño, se encuentra el llamado diseño en el aire, como su nombre lo dice, se caracteriza por dibujos aéreos grandes o pequeños, empleados en todas las direcciones y trayectorias espaciales. Podríamos decir que es una línea virtual que se genera por el propio cuerpo a partir de sus movimientos, la Coréutica lo considera uno de sus componentes de estudio y lo llama “proyección espacial” (Sampedro, 2010).

La energía emitida (proyectada) por el(la) ejecutante, no se limita a la punta de sus dedos, sino que se prolonga más allá de su cuerpo, es la línea imaginaria que aparece a continuación de algún segmento corporal consiguiendo una proyección de la energía más allá de sus límites (Sampedro, 2010). Según Laban (1978) los movimientos que se trazan en el aire son contornos del cuerpo en el espacio, generando volumen, observándose una imagen en tercera dimensión.

La Meri (1965) considera los siguientes elementos básicos referidos al aire, los que pueden ser combinados entre ellos:

- Plano: Figura que el espectador observa sin ninguna perspectiva. Este diseño puede ser a su vez vertical, horizontal, contrastantes, puro, estático, curvo, angular, alto, medio, bajo, trazado, pero nunca espiral ni profundo.
- Profundo: Se refiere a que el espectador observa al ejecutante en una perspectiva que las extremidades del cuerpo se ubican en las esquinas del icosaedro superiores e inferiores. Este diseño puede ser cualquiera de los otros diseños, pero menos plano.
- Vertical: Este diseño es una línea superior e inferior y puede combinarse con cualquier otro diseño exceptuando el horizontal.

- 
- Horizontal: Se dibuja una línea horizontal, combinándolo con cualquier otro diseño, pero salvo con el vertical.
  - Contraste: Son líneas que se oponen, líneas que se dibujan en ángulos contrarios. Puede ser combinado con cualquiera de los otros dibujos, sugiriendo fuerza o confusión, pero no puede ser unido a un diseño puro.
  - Puro: Se refiere a una postura sin contrastes, con líneas más simples y pueden ser a su vez cualquiera de los otros diseños, pero menos contrastantes.
  - Estático: Líneas estáticas que pueden ser ligeras, dando una sensación de orden. Estas líneas pueden combinarse con los demás excepto con el trazo.
  - Curvo: Postura que adopta el cuerpo y las extremidades en líneas curvas. Se caracterizan por ser suaves y agradables, pero no pueden ser líneas angulares.
  - Angular: Líneas angulares que adopta el cuerpo y las extremidades. Pueden usarse en cualquier otro elemento, excepto en las líneas curvas y espirales.
  - Espiral: Serie de círculos que se producen dentro del centro del cuerpo, son movimientos angulares producidos por las extremidades y el cuerpo. Pueden usarse líneas planas, contrastantes o angulares.
  - Alto: Espacio del pecho hacia arriba. Principalmente este diseño es usado para el realce espiritual e intelectual.
  - Medio: El espacio que queda entre los hombros y las caderas del bailarín. Área emotiva.

- Bajo: Espacio que queda desde las caderas hacia abajo (suelo). Área vital que representa la fuerza de la vida y la tierra.

Diseño en el aire con el implemento.

En este diseño se dibujan tres tipos de líneas:

- Línea dibujada: Se refiere a movimientos amplios que transmiten una emoción, dibujados en el aire por las extremidades del cuerpo. Se puede prolongar con la utilización de un implemento, extendiendo el gesto y favoreciendo la armonía del movimiento (Le Camus, 1987). El(la) gimnasta en relación con el implemento puede expresar y transmitir diferentes aspectos simbólicos, como, por ejemplo: transmitir una relación afectiva de dependencia e independencia cuando el(la) gimnasta hace rodar el balón, lo sigue o lo adelanta. Expresar armonía y coordinación cuando realiza movimientos asimétricos con el balón. Los espirales y las rotaciones de la cinta, que expresan la idea de embrujo. Los desplazamientos, las rodadas, sugieren abandono, ausencia.
- Línea implícita: Este tipo de línea es un poco más abstracta, difícil de imaginar. Se refiere al dibujo que se realiza cuando un movimiento quiere demostrar algo fuera de los límites de su propio espacio. Líneas imaginarias que explican una acción o una emoción. Se puede demostrar en ciertos momentos, pero el implemento hace que adquiera más importancia, atendiéndose a movimientos directamente relacionados a él.
- Línea dilatada: Estas líneas que acompañan la ejecución de un(a) gimnasta, son provocadas por el implemento utilizado. Juegan una significativa función, ya que es el elemento que acompaña y forma parte del cuerpo. Son dibujos en el aire de mucha importancia y que marcan el ritmo o algún acento de la música y de la secuencia de movimiento, además de las figuras que se realizan con el implemento, como, por ejemplo: espirales con la cinta, solturas con la cuerda, rotaciones del aro, y otros, son

movimientos expresivos en el aire y marcan algo parecido a un mensaje escrito en todos los planos del espacio (Le Camus, 1987).

Considerando los tres diseños en el aire y en el caso puntual del (la) gimnasta, éstos pueden ayudar a imaginar todo lo que se podría realizar con el implemento. Entonces, al lanzar los implementos se puede pensar en la trayectoria que éstos realizarán en el espacio, la que idealmente debe ser diferente en cada ocasión. Un lanzamiento en línea recta posee fuerza y simplicidad, siendo las líneas curvas más complejas y sutiles.

En el caso de los implementos cinta y cuerda, se pueden realizar diferentes “figuras”, es así como con la cinta se pueden dibujar “espirales y serpentes”, los que son transferibles a otros implementos como es el caso de la cuerda, existiendo infinitas posibilidades y combinaciones.

Una vez presentados los componentes del espacio, abarcando en ello, el diseño parcial y espacial o espacio personal y general, se pretende que el lector pueda utilizar esta información teórica y llevarla a la práctica, tanto en el ámbito escolar como competitivo. Dar respuesta a su utilización debe permitir que este cambie y se transforme en un lugar concreto dotado de significado y expresión. Que este deporte, no pierda su esencia y origen, permitiendo que el (la) gimnasta pueda comunicar sus sentimientos, emociones (idea guía) más allá del gesto técnico. Este acto, permitirá trascender, así como lo señala Yates (2012) cuando relata que los grandes cambios que se han producido en la historia, obedecen a la preocupación del artista por el uso del espacio.

#### Referencias Bibliográficas.

Alvarado, P. (1998). *Elementos de la Coreografía en Gimnasia Rítmica Deportiva (Tesis Pre-grado)*. Valparaíso, Chile: Universidad de Playa Ancha de Ciencias de la Educación

- Armstrong, L. (1984). *Space for dance: an architectural design guide*. New York, EEUU: Center for Cultural resources.
- Bañuelos, S. (2007). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte*. España: Gymnos.
- Bolaños, G. (2006). *“Educación por medio del movimiento y expresión corporal”*. Costa Rica: EUNED 2006.
- Botana, M. (2010). *Análisis del espacio en la danza teatral*. (Tesis doctoral). Universidad Politécnica Madrid. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Botana, M., Sampedro, J., y Castro, E. (2008). *Acción social de la Danza. Cuerpo, espacio y movimiento*. España: Kronos.
- Cañal, F. y Cañal, Mc. (2001). *Observatorio de la Infancia. Música, Danza y Expresión Corporal en Educación Infantil y Primaria*. Tomo I. España, Sevilla. Recuperado de: [https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/1155\\_d\\_69805bc7f\\_musicadanza.pdf](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/1155_d_69805bc7f_musicadanza.pdf)
- Ferreira, M. (1979). Gimnasia Rítmica Deportiva: su Evolución en Europa. *Revista Educación Física Chile*, nº 162, pp. 36-39. Santiago, Chile.
- García, M., H. (2003). *La danza en la escuela*. 2da. Ed. España: INDE.
- Humphrey, D. (1965). *El Arte de Crear Danza*. Ed. Buenos Aires, Argentina: Universitaria de Argentina.
- Laban, R. (1978). *Danza Educativa Moderna*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- La Meri, H. (1965). *Dance Composition, the Basic Elements*. Massachusetts, Estados Unidos: Jacob’s Pillow Dance Festival, INC.
- Le Camus, J. (1987). *La práctica psicomotriz en el niño poco hábil*. España: Marfil.

- Lizarraga, I. (2013). *Análisis Comparativo de la Gramática Corporal del Mimo de Etienne Decroux y El Análisis Del Movimiento De Rudolf Laban*. Departament de Filologia Catalana. Universitat Autònoma de Barcelona. Recuperado en <https://www.tdx.cat/handle/10803/129324#page=1>
- O'Farril, A. y Santos, A. (1987). *Gimnasia Rítmica Deportiva*. Buenos Aires, Argentina: Stadium.
- Preston-Dunlop, V. (1998). *Looking at Dances. A choreologica perspective o choreography*. Londres: Verve
- Real Academia Española (RAE). (2016). *Diccionario de la Real Academia*. (23. Ed.). Madrid, España.
- Sampedro, J. (2010). Danza, Arquitectura del Movimiento. Revista *Apunts. Educación Física y Deportes*, nº 101, 3. Trimestre, pp. 99-107
- Schwabowski, R., Brzank, R., Nicklas, I. (1992). *Rhythmische Sport Gymnastik. Leistung- Technik- Methodik*. Alemania: Meyer & Meyer Verlag.
- Sierra, S. (2014). *Acciones corporales dinámicas, metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el, Principio de Alteración del Equilibrio*. Tesis doctoral, Estudios Teatrales de la Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de: [artescenicass.ucaldas.edu.co/downloads/artesescenicass8\\_13.pdf](http://artescenicass.ucaldas.edu.co/downloads/artesescenicass8_13.pdf)
- Stokoe, P. (1978). *La Expresión Corporal. Guía didáctica para el docente*. Buenos Aires, Argentina: Ricordi Americana.
- Winearls, J. (1990). *Coreografía: El arte del cuerpo: una armonía de la expresión*. California: EEUU: Dance Books. Universidad de California.