

## BLOC 3: EXPRESSIÓ CORPORAL

### TEMA 7: RITME AMB CORDES

Les cordes han sigut sempre un material utilitzat en Educació Física. L'activitat de botar a la corda, com un joc popular vinculat a cançons infantils rimades, està començant a conviure amb una versió més actual que es presenta com una activitat aeròbica divertida, dirigida tant a xics com a xiques i amb importants beneficis saludables.

Botar a la corda és una manera senzilla i divertida de millorar el funcionament del sistema cardiovascular, millora la resistència, velocitat de mans i peus, **tonifica la musculatura de les cames, abdominals, esquena, braços...**, i també ajuda a controlar el pes corporal. També millora l'agilitat, l'equilibri, el control corporal i el sentit del ritme.

A més de tot això, el bot a la corda ja no és tan difícil d'imaginar com una forma de moviment artístic. Així doncs **l'objectiu d'aquest tema és desenvolupar el ritme i la expressió per a confeccionar una coreografia utilitzant cordes.** Cal que apreneu a treballar en grup, a respectar les opinions dels altres, a no imposar les seues...

#### 7.1. HISTÒRIA DEL BOT A LA CORDA

El salt a la corda és un joc que ha coexistit des de l'antiguitat en diverses civilitzacions. Hi ha referències que en l'antiga Xina era un dels esports favorits durant la festa d'any nou. En l'antiga Grècia, Hipòcrites recomanava botar a la corda per a practicar l'agilitat. A més, s'han trobat descripcions i il·lustracions del bot a la corda, provinents de les civilitzacions fenícies, egípcies i xineses.

Tot i aquesta tradició del joc del bot a la corda, fins el 1960 no té lloc el primer torneig als Wisconsin (Estats Units). Un professor d'educació física cridat Wally Morman va començar els campionats per a donar als seus estudiants un incentiu per a exercitar-se en el llarg hivern.

Amb tot, es pot dir que Richard Cendali és el vertader pare del salt de corda com a esport. En 1976, va formar "Skips-its", un equip de demostració de salt de corda. Ràpidament aparegueren uns altres equips de demostracions i els tornejos entre aquests.



El primer torneig internacional va tindre lloc en Roig el 1982. A partir d'ací apareixen les diferents federacions en països com els Estats Units, Bèlgica, Holanda, Austràlia...

A Espanya, actualment existeix un club de salt de corda, ubicat en la localitat de Montilla (Còrdova). Està dirigit per David Redondo, professor d'Educació Física.

## 7.2. MATERIAL I INSTAL·LACIONS

- **Indumentària**
  - Cal utilitzar unes sabatilles esportives adequades, que amortisquen els impactes i així evitar lesions musculars i tendinoses.
  - La roba ha de ser lleugera i ajustada per a no entorpir el moviment de la corda.
- **Instal·lacions:** cal que la superfície on es realitzi el bot a la corda siga plana, llisa i preferiblement no molt dura perquè amortisca el bot.
- **La música:** en aquest tipus de pràctica, a més de tindre un matís engrescador, ens ajuda a determinar el *tempo*. Així, si triem una música amb 100 beats per minut, sabrem que el saltador ha de realitzar 100 bots en 1 minut.

- **La corda:** cal utilitzar cordes de longitud adaptada a la persona i al tipus d'exercici:

<b>Corda individual</b>	<b>Per a una altura inferior a 1,5 metres</b>	<b>La corda ha de mesurar al voltant de 2,13 metres</b>
	<b>Per a una altura entre 1,5 i 1,65 metres</b>	<b>2,44 m</b>
	<b>Per a una altura entre 1,65 i 1,75 metres</b>	<b>2,75 m</b>
	<b>Per a adults de més de 1,75 metres</b>	<b>3,05 m</b>
<b>Doble corda</b>	<b>Entre 3,1- 4.5 metres</b>	
<b>Corda gran</b>	<b>Entre 9,8- 11 metres</b>	

### 7.3. LA TÈCNICA DEL BOT

Encara que parega una banalitat, per a executar un bot correctament és necessari tindre en compte una sèrie d'aspectes tècnics molt concrets:

- Agafa la corda pels seus extrems fortament.
- Bota quan la corda vaja a passar per davall dels peus. Adapta el moviment dels braços i la seua velocitat a l'altura i ritme del bot.
- En el bot, la **impulsió ha de realitzar-se amb la punta del peu**, ja que resulta bastant difícil realitzar-la amb tota la planta. A més, la recepció cal realitzar-la amb la punta del peu perquè hi haja amortiment. Si ho fem amb tota la planta es podrien produir lesions en turmells, genolls, malucs i columna.
- **Els genolls quasi no es flexionen.** L'excessiva flexió suposa que la fase de vol siga major i la recepció posterior molt brusca. Per tant, el bot es realitza amb la flexo-extensió de turmells i no tant amb la de genolls.

- El cos ha d'estar alineat i relaxat. L'excés de tensió muscular fa que ens cansem abans.
- Els **colzes** han d'estar **pegats al cos**. El moviment de la corda ve donat pels canells i no tant pels colzes.
- La corda en el bot ha de fregar lleugerament el sòl.
- El cap ha d'estar mirant al front i no cap avall per a mantindre l'equilibri.

El fet de no realitzar la tècnica correcta suposa una despesa energètica més elevada i que aparega abans la fatiga.

#### 7.4. MODALITATS

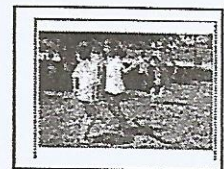
- **Una corda**

- Una corda i una persona

- **Estil lliure:** el saltador realitza moviments combinant posicions de peus i mans al ritme que la corda passa davall dels peus..
- **Velocitat:** el saltador intenta realitzar el major nombre de bots possibles en un temps determinat.



- Una corda dues persones: cadascun dels extrems de la corda es agafat per un saltador i realitzen diferents bots dins de la corda.



- Corda col·lectiva: dues persones donen a la corda i una altra o més boten.



- **Doble corda:** és com l'exercici de la corda llarga però amb dues cordes girant al mateix temps. En aquesta modalitat el saltador entra quan la corda més pròxima a ell està dalt. El bot pot executar-se amb els dos peus al mateix temps o bé botant cada corda amb un peu.

