

## MATERIAL DE RÍTMICA



### 1. Mallot

Les classes es realitzen amb mallot sempre. Aquest pot ser qualsevol mallot tipus de mallot (amb mànigues, mànigues llargues o tirants), de qualsevol color i forma. Personalment els hi recomano utilitzar un mallot de tirant i durant els mesos d'hivern afegir una jaqueteta.

### 2. Sabatilles

Necessitem sabatilles de gimnàstica rítmica (no poden ser ni mitjons ni sabatilles de ballet clàssic, ja que les de rítmica estan fetes especialment per fer els exercicis de l'activitat). Els hi facilito un exemple: [https://www.decathlon.es/es/p/punteras-gimnasia-ritmica-artistica-domyos-beige/\\_/R-p-129769?mc=8297272&c=BEIGE](https://www.decathlon.es/es/p/punteras-gimnasia-ritmica-artistica-domyos-beige/_/R-p-129769?mc=8297272&c=BEIGE)

### 3. Mitges

L'ús de les mitges és optatiu, tanmateix i en cas d'utilitzar mitges han de ser tipus *leggings* (sense la part del peu). Els hi posem dos exemples:



### 4. Jaqueta i escalfadors

La jaqueta només és necessària als mesos de fred i en cas d'utilitzar mallots de màniga curta. Us posem enllaços que us poden interessar:

Jaqueta: [https://www.decathlon.es/es/p/chaqueta-cruzada-ballet-domyos-nina-negra/\\_/R-p-111707?mc=8352802&c=ROSA&\\_adin=0932585350](https://www.decathlon.es/es/p/chaqueta-cruzada-ballet-domyos-nina-negra/_/R-p-111707?mc=8352802&c=ROSA&_adin=0932585350)

Escalfadors: [https://www.decathlon.es/es/p/calentadores-ballet-domyos-nina/\\_/R-p-182171?mc=8490223&c=NEGRO&\\_adin=0932585350](https://www.decathlon.es/es/p/calentadores-ballet-domyos-nina/_/R-p-182171?mc=8490223&c=NEGRO&_adin=0932585350)

### 5. Cinta

Més endavant demanarem a les alumnes que portin una cinta (ja us avisarem). Els hi recomanem una de 4 metres.

En conclusió, allò únic i necessari per fer l'activitat és: mallot, sabatilles i gomes o altres estris per fer recollits al cabell (o venir pentinada de casa)