

DEL JAZZ A L'AERÒBIC

La música i l'EF

Jordi Porta, Professor de Sistemàtica de l'Exercici de l'INEF de Barcelona.

La Música, constitueix part fonamental i indissoluble de l'Educació Física. Si partim de la definició més general d'aquesta última... "Educació integral de l'individu a través del moviment"; és fàcil demostrar, que una de les maneres més vàlides de produir aquest moviment és precisament a través de la Música.

La qüestió rau en el fet que la Música facilita al practicant la "vivència" del seu propi ritme corporal; d'aquesta manera pot manifestar i comunicar alguna cosa més que no pas el propi moviment en si. Segons el compàs d'aquesta sigui lent o ràpid, podem predir el significat del gest que es produirà: Una música amb un compàs ràpid, es traduirà sens dubte per un gest enèrgic. En canvi, un compàs lent, per exemple un *adagio*; ens traduirà o comunicarà una emoció o un sentiment del practicant.

Els sistemes rítmics en l'actualitat

A partir de la II Guerra Mundial, no es produeixen grans i/o originals innovacions en l'àmbit de l'Educació Física, i en concret, en els sistemes rítmics. Evidentment, hi ha una evolució dels precedents; però no es pro-

dueix l'eclosió de cap "línia" o "corrent" nou.

No obstant això, a principi de la dècada dels 60, s'ha de destacar la renovada preocupació per l'aplicació dels principis bàsics de la gimnàstica moderna en el camp masculí.

El gran problema de les antigues escoles alemanya i sueca, radicava entre altres; en la transformació dels moviments que havien estat creats per i per als homes en exercicis aptes per a la dona.

Però és més difícil encara transformar tècniques de moviment essencialment femenines al camp masculí. La causa rau possiblement, en la dificultat d'expressar i de crear un moviment amb una gran flexibilitat. Capacitat aquesta, molt més difícil de desenvolupar en l'home que no pas en la dona.

A més a més, encara avui, el 1985, hem d'acceptar que els condicionaments socioculturals, no faciliten a l'home la seva inclusió en qualsevol tipus d'activitat rítmic-expressiva. La causa d'això s'ha de buscar en la gran eclosió de l'esport competitiu com a canalitzador de l'agressivitat humana.

Per sort per a tots els professors d'educació física, a principis de la dècada dels 70, el món es posà a "ballar"

redescobrint i actualitzant formes de moviment i ritmes ancestrals —el jazz— que satisfan les ànsies de comunicació i d'expressió corporal de la nostra societat. El *show business* americà i l'aeròbic han fet tota la resta.

La Gimnàstica-Jazz

Els orígens de la gimnàstica-jazz, s'han de buscar en la gimnàstica moderna, i en concret la importància que donaren els seus seguidors a la música, que més que no pas acompanyar els seus exercicis havien d'inspirar, excitar i alliberar l'emoció i els sentiments que conformaven l'expressió corporal de l'executant.

Per lògica, la música que s'utilitzava, era la imperant en l'època o en l'entorn social i geogràfic de l'autor. Així per exemple Heinrich Medau, que visqué alguns anys a Portugal i a Espanya, impregnà en els seus exercicis del color i del caràcter de la música d'aquests països; la qual cosa constituí un veritable èxit entre la joventut alemanya.

A principi dels anys 60, s'incrementaren en gran manera les facilitats i d'interès de la joventut per viatjar i "descobrir" les antigues civilitzacions. La música i els ritmes afrocaribians es popularitzaren ràpidament entre la jo-



La música i el ritme faciliten la vivència del moviment i l'expressió corporal

ventut europea, principalment l'escaandinava.

No fou pas estrany, doncs, que a algú se li acudís de fer gimnàstica moderna amb música "afro"; tot i que, i per a una major facilitat d'adaptació es triés un "afro" més civilitzat, més actual: el dels negres d'Amèrica. És a dir, el jazz!

La *première* internacional tingué lloc en la Gimnastrada de Viena l'any 1966 a través de grups danesos. L'acceptació per part del públic fou total. No pas així per part dels "experts". Però d'una manera o altra, la gimnàstica-jazz havia nascut.

No obstant això la "mare" de la gimnàstica-jazz fou Monika Beckman, professora d'Educació Física Sueca. Segons ella mateixa m'ha comentat en alguna ocasió en què he tingut la sort i el plaer de seguir els seus cursos, el seu *jazz-gymnastik*, nasqué pel gran auge i per la gran necessitat de la utilització de la música, com a factor educatiu (creativitat i motivació) en les classes d'educació física² i del seu amor pel folklore autòcton afro-americà.

Monika Beckman, intentà de transmetre i/o de conjuntar l'estil de moviment de la dansa-jazz americana al sistema neo-suec de gimnàstica. Així, doncs, i tal com especifica en el seu llibre³ la gimnàstica-jazz és un compendi de:

- Gimnàstica neo-sueca
- Dansa clàssica i moderna⁴
- Jazz!

I quan es parla de "jazz", hem de referir-nos tant a la seva música i a les seves moltes variants (*veure quadre 1*)

com a la seva dansa, que en la gimnàstica-jazz estarà limitada lògicament als seus elements fonamentals amb un clar objectiu educatiu.

Música i dansa amb unes característiques peculiars:

- Música polirítmica i sincopada.
- Absència de regles fixes. Possibilitat d'improvisació.
- El ritme, és el suport del jazz. Ni la melodia ni l'harmonia no són importants.
- En ballar, els peus estan molt en contacte amb el terra (la terra que proveeix de tot el necessari).
- Els moviments de la pelvis són molt rellevants (com correspon a la regió corporal origen de la vida).
- Importància del ritme respiratori per a la millor coordinació general de tots els moviments.

Així, doncs, si sabem el contingut de la paraula "jazz" i coneixem perfectament, com a professors d'educació física que som, els principis de la gimnàstica neo-sueca —que és gairebé igual, que dir moderna— només ens faltaria delimitar l'abast i la importància de la dansa clàssica i moderna dins del context de la gimnàstica-jazz; per a tenir un coneixement ampli i concret del contingut, objectius i possibilitats de l'aplicació d'aquestes en l'àmbit del COU.

De la dansa clàssica, Monika Beckman, adoptà elements de treball en la barra per a aconseguir una facilitat més gran en la localització de moviments fonamentalment en els peus i els membres inferiors. De la moderna, i principalment de la tècnica Graham, els exercicis d'*Isolation* (*aïllament o*

localització muscular); als quals s'hi arriba a través de tècniques de "contracció-relaxament" (ja utilitzades en la gimnàstica neo-sueca per Jalkanen). Del que hem esmentat abans en podem deduir que la "dansa" de la gimnàstica-jazz, no constitueix una finalitat en si mateixa, sinó una dansa elemental amb objectius educatius i/o formatius molt concrets. Així per exemple quan, i per influència de la dansa, treballem *endehors*, és a dir, amb els peus en abducció, no ho fem en base a supostos imperatius estètics, sinó perquè d'aquesta manera aconseguim una elongació més gran del trícepssural i els músculs adductors, facilitant d'aquesta manera la posterior extensió del peu i de l'articulació del genoll.

Així doncs, ja podem concretar els objectius de la gimnàstica-jazz en:

- Plaer del moviment
- Motivació i introducció a la dansa i a activitats físiques paral·leles.
- Millora de la salut i condició física.
- Integració social.
- Creativitat.⁵

Objectius, que convé diferenciar dels de la dansa-jazz, perquè igual com succeeix amb "l'aeròbic" i amb la gimnàstica-jazz, hi ha molta gent que no distingeix una especialitat de l'altra.

La dansa, sigui quin sigui el seu estil per exemple la dansa-jazz, constitueix una finalitat en si mateixa. Finalitat, que encara que es pot desglossar en uns objectius generals d'Expressió Corporal i/o Estètica, Creativitat, etc., molt rarament conformaran a la vegada uns objectius o elements educatius

més enllà del simple espectacle. Diferències:

¿Com és possible doncs, que es confongui tan sovint la dansa-jazz amb la gimnàstica-jazz?

Segons el meu parer, el problema rau en què almenys aquí, a Espanya, la gran majoria dels professionals de la dansa que en el seu dia s'especialitzaren en jazz⁶ no han pogut viure professionalment de la dansa. La seva solució fou -- i continua sent -- la impartició de cursos de "jazz" en els quals si bé al començament la gent s'inscriu amb la intenció de ballar jazz, és a dir, de fer dansa-jazz, la majoria de les vegades, degut al nivell de dansa acadèmica dels propis alumnes, es limita de tal manera l'actuació del professor que es veu obligat a treballar amb elements tan fonamentals i formatius que cauen dins del camp de la gimnàstica... jazz.

Evidentment i encara que al final de la classe es proposin unes quantes "passes de ball" o bé una petita coreografia, el professor és, o hauria de ser, conscient de què el que està ensenyant no és dansa-jazz. I així ho hauria d'explicar als seus alumnes. Però la veritat, és que a aquests últims els resulta més fàcil i afalagador creure que estan emulant les "estrelles" de la TV o del musical americà.

Així doncs, i en general, els cursos de jazz dirigits al gran públic no poden ser res més que classes de gimnàstica-jazz. Això no vol dir que aquestes últimes siguin menys meritòries que les de dansa-jazz. Simplement són diferents, perquè així ho són els seus objectius i els àmbits d'aplicació.

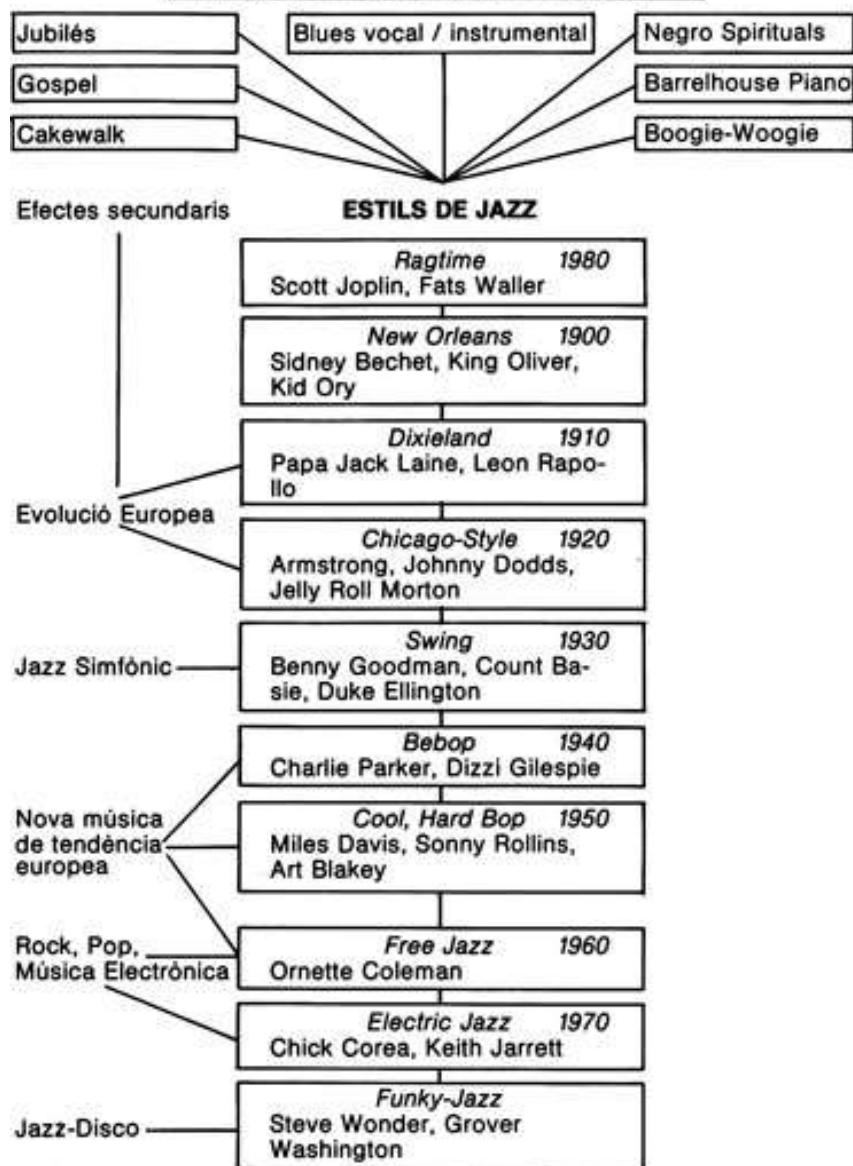
Amb l'aeròbic passa una cosa semblant. Quan el 1980 l'aeròbic envai Europa es trobà amb la publicitat ja feta. Encara més, l'aeròbic descobrí un "bessó" seu que s'havia desenvolupat en un altre ambient però que tan físicament com psicològica, tenia una gran semblança amb ell.

Explicats els problemes d'identificació que tingueren els "fills de la gimnàstica moderna i de la dansa amb el folklore afroamericà, gimnàstica-jazz i dansa-jazz, respectivament, el primer d'ells, encara sofrí una altra pèrdua de la seva identitat.

En efecte, tal com s'ha explicat anteriorment, la gimnàstica-jazz és abans que tot.. jazz! És a dir, que d'una manera o altra han de ser presents en els seus continguts, la seva música i la seva dansa. Però les peculiars característiques d'aquestes últimes, fonamentalment, el "feeling" o sentiment que es necessita per a assimilar la polirítmia i la síncopa de la música jazz, va fer que molts professors de ¿Jazz? utilitzessin una música més "digerible"

Quadre 1

EL DESENVOLUPAMENT DEL JAZZ*



per part dels seus alumnes. ¿I què pot anar millor, que la música "disc" de moda a cada moment?

L'aeròbic

Encara que el seu desenvolupament hagi coincidit en part --es podria discutir si ha estat efecte o causa-- amb un gran augment en la pràctica de l'activitat física de tota la població en general, l'aeròbic, té unes connotacions especials que el conformen com un dels fenòmens socio-esportius més interessants d'aquests últims anys. En efecte sense ser --ni de bon tros-- un mètode original (tal com veurem més endavant, el seu més immediat ante-

cessor és la gimnàstica-jazz) el seir llançament i la seva promoció comocionà i revolucionà l'àmbit de la població femenina. A Europa, a partir de l'any 1980, i a Espanya, a partir de 1982, la dona començà a preocupar-se, més que mai, dels seus quilos de més, i del color de les seves malles. Estaven segures que si feien aeròbic un parell d'"horettes" a la setmana es "posarien" com Jane Fonda. Era inútil d'explicar-los-hi que ella feia més de quaranta anys que executava dansa clàssica o acadèmica i deu anys de jazz. I que diríem de la "desil·lusió" que s'emportaren moltes clientes de bons gimnasos i/o de centres de manteniment físic quan en demanar que

volien fer aeròbic, l'amo o bé el professor els contestava que era el que havien estat fent durant els últims deu anys!...

Però el més important era que, i tal com indicava al començament "alguna cosa" va canviar en la dona en relació a la seva actitud davant de l'exercici físic. Alguna cosa, que el jazz ja fos gimnàstica o dansa, no aconseguí malgrat de tenir unes bases thcio-culturals i esportives més fermes.

En canvi, el poder del dòlar, va permetre, que el llibre i el vídeo de la Jane Fonda *Jane Fonda Workout Book*, fos traduït a dinou llengües i distribuït a vint-i-dos països. Evidentment la personalitat de la Jane Fonda i de les que la seguiren: Diana Ross, Olivia Newton John, Sidney Rome, Lari St. Paul... fins i tot Victoria Principal; ha pesat molt a l'hora de la seva implantació entre les dones, i ¿per què no? també entre els homes.

Però, què és l'aeròbic?

D'entrada, la paraula aeròbic fou utilitzada per primera vegada pel metge francès Pasteur (1875) per a classificar les bacteries que necessitaven oxigen per a viure. (*Aerob* en grec, significa oxigen per a la vida).

Però, i no podia ser de cap altra manera, el primer que la popularitzà fou un metge americà: Kenneth H. Cooper, tinent coronel de les forces aèries dels USA que ja el 1968 va preconitzar en el seu llibre *Aerobics* les excel·lències de l'activitat física aeròbica. És a dir, exercicis de baixa o de mitjana intensitat l'objectiu fonamental dels quals és el desenvolupament del sistema cardio-vascular. Exercicis, que es poden realitzar durant un temps llarg gràcies a l'equilibri existent (*steady-state*) entre el subministrament i el consum de l'oxigen que l'organisme necessita per a la producció d'energia.

A *Aerobics* el seguirien en 1970 *The New Aerobics* adaptat als més grans de 35 anys i *Aerobic For Women*. El 1977, publica *The Aerobic Way*, on estableix una síntesi dels seus treballs precedents. Entre els exercicis més recomanats per Cooper es troba el *Jogging* o *Footing*. Moda, aquesta, que també arribà i s'estengué molt ràpidament per Europa i per Espanya. Respecte a aixà, resulta curiós, i tal com ho analitzaré amb detall més endavant, que és precisament aquesta part, la que els seus seguidors: Sorensen, Fonda, Anderson, han relegat a un segon terme d'importància.

Segons Mervée Meyer-Anderson "l'Aeròbic, és un nou mètode d'entrenament de resistència entre la dansa i



La dificultat de transformar tècniques de moviment essencialment femenines en masculines, com el treball de localització o de tronc, es pot resoldre a partir de posicions inicials àmplies i amb una energia del moviment més gran

la gimnàstica, que a més a més de mantenir la forma física millora la coordinació, la flexibilitat, la força, la velocitat i sobretot l'alegria de viure." Segons Sidney Rome: "l'aeròbic és un tipus de gimnàstica composta d'exercicis convencionals i nous on la nota especial ve donada per la música que es fa necessària per a marcar el ritme del moviment."

Segons Ceas, Leefsma, Quillet i Uglione: "L'Aeròbic és una activitat física

practicada amb un ritme musical a través d'un esforç de baixa o de mitjana intensitat i de llarga durada (*endurance*)."

Definició que encara que pugui semblar incompleta, crec que és la més correcta.

Així, quan Meyer-Anderson diuen que "el seu" aeròbic serveix per a millorar la força i la velocitat, estan en un error. Un exercici o sessió d'aeròbic pròpiament dita, no pot desen-



La confusió entre la gimnàstica jazz, el aeròbic o el jazzgymdance prové d'una excessiva popularització i l'escassa especialització dels professionals

volupar mai la força màxima i la velocitat ja que aquestes qualitats necessiten uns moviments de gran intensitat.

Per la meua part, em permeto donar la següent definició: l'"aeròbic, és un mètode de gimnàstica amb acompanyament musical, per al desenvolupament i/o manteniment de la forma física general de l'individu; en base a exercicis fonamentalment aeròbics". Respecte a la forma i a l'estructura dels exercicis utilitzats, la majoria dels autors treballen amb exercicis sintètics i/o analítics (rarament s'utilitzen formes globals de moviment) per al desenvolupament de la resistència local i/o flexibilitat.

El meu parer al respecte, és que quan sigui possible hem d'utilitzar exercicis



globals (com la gimnàstica moderna) ja que motiven més i a la vegada que treballem i desenvolupem la resistència, incidim en la coordinació. Això, no serà possible si pretenem per exemple desenvolupar la força-resistència d'un grup muscular en particular o la flexibilitat de certa regió corporal. Casos, aquests, en els quals utilitzem exercicis analítics per a una utilització correcta i exacta.

Quant al desenvolupament d'una o altra capacitat o qualitat física i si preservem la filosofia del creador del mètode, el doctor Cooper, crec que podem i hem d'intentar de treballar-les totes; sempre i quan el desenvolupament d'aquestes no impliqui la utilització d'exercicis continuats d'una intensitat superior al 75 o 80% dels

nostres màxims. Respecte a això i en relació amb el nostre sistema cardiovascular hem de tenir sempre en compte la regla d'or que regula el correcte funcionament aeròbic del nostre cor. La freqüència cardíaca de "treball" ha de ser sempre el 75/80% de 220-Edad, pel cap alt.

És lògic pensar, que no és en absolut contraproduent de sobrepassar alguna vegada l'esmentada xifra, sempre i quan la durada de l'exercici no sobrepassi els 25" i la nostra recuperació posterior sigui correcta. És a dir, que al cap de o 2' pel cap alt, tornem a la freqüència normal de "treball". Per altra banda, és interessant constatar que el concepte "higienista" que des de sempre han tingut els nord-americans de l'exercici gimnàstic, ha

Quadre 2

	DANSA-JAZZ	GIMNÀSTICA-JAZZ	AERÒBIC
Creat per:	Poble Afro-Americà i artistes del musical americà.	Grups Danesos en Gimnàstrada (Viena 1966) i Monika BECKMAN.	Fdto. teòric del Doctor Kenneth COOPER, Sorensen, Anderson, Fonda.
Compost de:	– Elements de la Dansa Folk. Afro-Americana. – Dansa Moderna (tècnica Graham fdte.) – Dansa Acadèmica.	– Gimnàstica Moderna i Neo-Sueca. – Dansa elemental Clàssica i Moderna. – Elements bàsics FOLK. Afro-Americà.	– Gimnàstica SUECA.
Música	JAZZ: Des del "Ragtime" fins l'"Electric-Jazz" (vegeu quadre 1)	JAZZ: – "Swing" – "Bebop" – "Free-Jazz" – "Electric-Jazz" – "Funky-Jazz" – etc.	"DISCO-POP"
OBJ. generals	Espectacle.	– EDUCACIÓ FÍSICA – Esbargiment.	– Manteniment Físic.
OBJ. específics	– Expressió CORPORAL i ESTÈTICA del moviment. – CREATIVITAT	... idem i: – MOTIVACIÓ vers la música i la Dansa. – Millora de la SALUD I DE LA FORMA FÍSICA.	– Plaer pel moviment. – Millora de la SALUT i de la FORMA FÍSICA.
Tipus d'exercicis utilitzats	Globals, Sintètics i Analítics.	... idem.	– Sintètics i Analítics.
Nivell físic i artístic d'alumnes.	Elevat	Mitjà o bàsic.	Indiferent
"Curriculum" del Professor.	Professional de la Dansa amb estudis musicals.	Professor d'EF amb coneixements musicals i amb "feeling".	Professor d'EF amb "oïda" musical.
Àmbit d'Aplicació.	Ballarins professionals i/o afeccionats.	Educatiu. Fdte. amb COU, BUP i Universitat. Manteniment Físic.	... idem.

propiciat —afortunadament— la inclusió en les sessions d'aeròbic d'exercicis per a l'educació respiratòria i un oblidat en l'actualitat. Aquests exercicis es realitzen a l'última part de la classe dita precisament de tornada a la calma o al Relaxament.

El professor d'E.F. davant del caos actual

Un pedagog ha d'estar sempre en contacte estret amb el seu medi ambient, per conèixer, analitzar i, si cal, assimilar qualsevol procés, moda, corrent, o conducta social que pugui afectar d'alguna manera la docència de la seva matèria.

Evidentment, un professor de matemàtiques no estarà tan "subjecte" als avatars del seu entorn; com el professor de llengua que és testimoni important dels continus canvis de la sintaxi,

significat i pronúncia d'alguns modismes o paraules.

L'eclosió de l'Esport i de l'activitat física en la segona meitat del segle actual⁸ ha proporcionat al professor d'EF una font constant de dades i d'informació amb què poder desenvolupar de manera més eficient la seva tasca.

Però tal com passa sempre en qualsevol àmbit o aspecte de la vida, l'excés d'informació o d'estimulació acaba per "satura?". I això crec que és el que passa a molts professors d'EF. Els "mass-media" ens movem sota la influència dels mitjans de comunicació que ja fa anys que ens venen dient... "balleu, balleu, maleïts"! La realitat és que el professor d'EF —moltes vegades sense un mínim "curriculum" musical⁹ i molt menys encara de dansa acadèmica; es troba doncs... "Sol davant el perill". Sol davant del "meeting-pot" de mètodes i sistemes

que no se sap ben bé si és ball o gimnàstica o què.

El professional de l'EF ha de saber en primer lloc, analitzar el contingut dels exercicis que componen un mètode qualsevol. És a dir, la seva forma, caràcter i estructura; per, en base a la seva formació, poder —o no!— assimilar aquesta forma de moviment per adaptar-lo a les seves classes. Un exemple molt clar, és el del *Break*, ball popular format per música *Funky* i elements de gimnàstica rítmica esportiva que, si deixem de banda els exercicis molt perillosos, es poden adaptar molt bé a classes de COU i de BUP. Si ens centrem en aquest treball, ens hem de preguntar, ¿què passa amb l'aeròbic i el jazz? ¿Un professor d'EF pot treballar amb aquests mètodes en el seu àmbit educatiu?

Segons la meua opinió i segons es desprèn de l'anàlisi del quadre 2, qualsevol professor d'EF amb un mínim d'oïda per a la música pot "en-

frontar-se" amb l'aeròbic. No és gens difícil saber distingir els temps de la música binària o quaternària, *disc-pop*, que s'empra.

Quant al jazz, el lector haurà pogut sospesar la gran diferència, no pas quant a conceptes i/o fonaments però sí quant als seus objectius, entre la gimnàstica-jazz i la dansa-jazz. Diguem clarament, que aquesta última, no és, o no ha de ser, impartida normalment per un professor d'EF. Encara que aquest, tingues la formació acadèmica suficient, seria més convenient sempre dins d'un àmbit educatiu que optés per alguna forma de gimnàstica-jazz; ja que aquesta porta implícits uns objectius de formació corporal i artístics que la fan molt adequada i ben rebuda per part dels joves. Quant a la música emprada, també normalment binària o quaternària, i malgrat de la utilització constant de

les síncopes; no és gaire problema "cantar" els temps i les frases musicals. Per fer gimnàstica-jazz, primerament s'ha d'estar "enamorat" del jazz... sentir-lo! (el *feeling* de què parlàvem abans). Això és difícil d'aprendre, però si es té, qualsevol professor d'EF no tindrà cap dificultat per aconseguir a través de la gimnàstica-jazz unes classes supermotivades, tant per a homes com per a dones. Aspecte, aquest, summament interessant ja que en l'àmbit educatiu (BUP i COU) les classes acostumen a ser mixtes.

Notes:

1. A Espanya, si més no a Barcelona, es començà a practicar la gimnàstica-jazz a principi dels 70 de la mà de Carmen Soler, alumna de Monika Beckman.
2. Ja a principi de 1960, el Consell Escolar Suec publicà el llibre "Gymnastik-Musik" l'objectiu del qual era coordinar les activi-

tats de la Gimnàstica i de la Música posant èmfasi en la creativitat i l'estètica del moviment.

3. BECKMAN, Monika "Jazzgymnastik" Verlag K. Hoffman. ScMndorf 1978.

4. La Dansa Moderna nasqué com una reacció contra la formalitat i artificialitat de la clàssica. Mary Wigman i Martha Graham, que fundà la seva escola a New York en 1927, foren les seves principals impulsores.

5. Pres de: "Gymnastique et danse" Document didactique EFGS Macolin 1979.

6. Entre ells cal esmentar a Anna Maleras pels seus constants esforços per a promocionar i dignificar l'"status" de la DansaJazz.

7. La mateixa Monika Beckman utilitza sovint qualsevol tipus de música.

8. CAGIGAL, Josep Ma. sempre deia que "*L'esport i l'educació física són el fenomen social més important del segle XX.*" 9. És incompreensible que en els INEF d'Espanya no existeixin les assignatures de Música i Dansa.

* Extret de documents de l'Escola d'Educació Física de Macolin-Suïssa.

Bibliografia

MEDAU; *Hinrich*,.: "*Moderne Gymnastik*. Sehrxeise Medau, Verlag Pohl Druckerei und Verlagsanstalt, Celle, 1967.
IDLA, *Ernst*.: "*Movimiento y ritmo*", Paidos, 1982.
LANGLADE A i N.: "*Teoria General de la gimnasia*, Stadium, Buenos Aires, 1970.
LLONGUERAS, Juan.: "*El ritmo en la educación y formación de la infancia*, Labor, 406, Barcelona, 1942.
BODE, *Rudolf*.: "*Rhythmische Gymnastik*, Wilhelm Limpert Verlag, Frankfurt am Main, 1957.
COOPER, Kenneth.: "*Aerobic*, Bautam Book, USA, 1968.
MERVÉE-ANDERSON.: "*Aerobic*, W Goldman Verlag,

München, 1983.

ROME, *Sidney*.: "*Aerobic, la gimnasia divertida*, Planeta, Barcelona, 1983.

CEAS, Bernard et Alt.: "*Aerobic et stretching*, Vigot, París, 1984.

BECKMAN, *Monika*.: "*Jazzgymnastik*, K. Hoffman Verlag, SchiSldorf, 1978.