38

Ciclismo artístico

Descubriendo el equilibrio, la fuerza y la elegancia sobre dos ruedas

Una introducción amigable para aquellos que quieren iniciarse, comprender o apoyar este deporte.



¿Qué es el ciclismo artístico?

Cuando vi esta imagen, me di cuenta del poder infinito de nuestro cuerpo trabajando con la bicicleta.

El ciclismo artístico es un deporte increíble que combina las habilidades de la bicicleta con la gracia de la gimnasia.

No es sólo un deporte: es una forma de arte sobre ruedas.

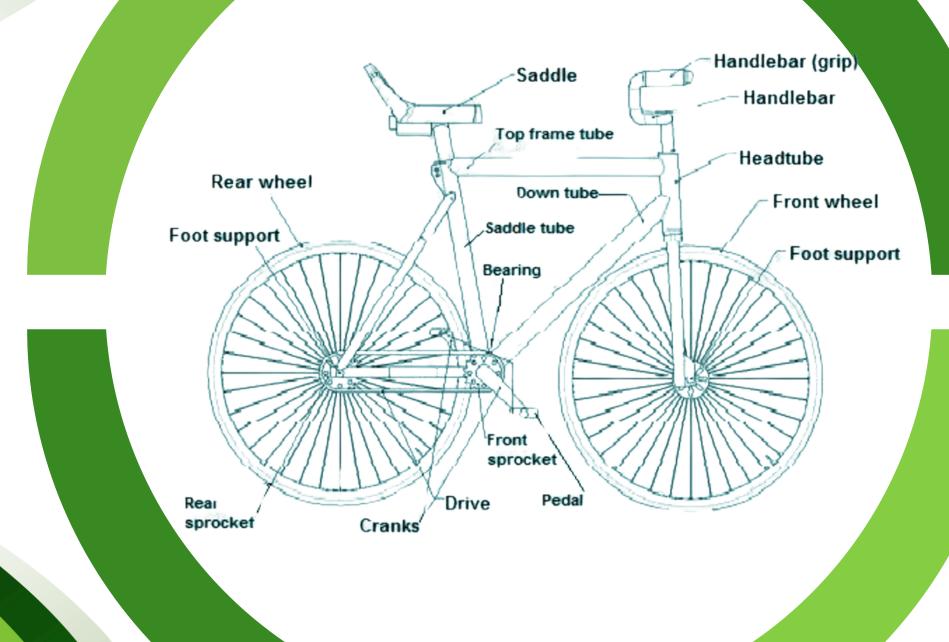






- Un espacio seguro para entrenar (recomendado interior 11 x 14m)
- Ropa apropiada
- Motivación y ganas de jugar

No necesitas ser perfecto. Solo necesitas empezar.





Los ciclistas eligen entre más de 100 figuras — como andar hacia atrás, hacer paradas de manos o giros en una sola rueda — y crean su propia rutina. Tienen 5 minutos para realizarla dentro de un círculo de 8 metros de diámetro.

En competencias, cada figura tiene un valor en puntos, yos jueces restan puntos por errores.

¿Por qué es tan poderoso?

El ciclismo artístico transforma vidas. Desarrolla la autoestima, la resiliencia y la perseverancia.

Especialmente en comunidades donde las oportunidades son limitadas, este deporte se convierte en una herramienta de empoderamiento.

"Desde que la bicicleta llego a mi vida, he sentido un gran cambio. Quero aprender mucho más" -Emiliano Arango, MEX



¿Cuáles son las posibilidades con el ciclismo artístico?

Desarrollo deportivo

El ciclismo artístico puede llevarte a competiciones locales e internacionales, como el Campeonato Mundial de Ciclismo de Sala UCI. Es una oportunidad para desafiarte a ti mismo, crecer como atleta y representar a tu país o comunidad.

Expresión artística

Muchos ciclistas también utilizan sus habilidades para crear actuaciones inspiradoras en espectáculos, festivales e incluso circos. El ciclismo artístico es una poderosa forma de expresión: puede contar historias, evocar emociones y cautivar al público.



¿Cómo puedes ayudar o involucrarte?



Entrenando

¿Quieres empezar con el ciclismo artístico? Puedes formar un pequeño grupo de entusiastas y te proporcionaré la información, los materiales y el apoyo que necesitas.



Donando

¿Quieres impulsar el crecimiento del deporte? Puedes donar o patrocinar programas en Latinoamérica, ayudarnos a difundir el mensaje o invitarnos a una demostración o charla sobre el deporte y el empoderamiento.

¿Necesitas ayuda? Contáctame.

Acerca de Gracia Sotomayor

Representando orgullosamente al Perú en el escenario internacional.

Primera atleta peruana en competir en Ciclismo Artístico en campeonatos mundiales. Entrenadora, oradora, soñadora y creyente de que las bicicletas cambian vidas.



+49 15 118 942 800



info@ciclismoartistico.com



www.graciasotomayor.com

