

Ritmo – Attrezzi: Oscillazione a due tempi

Durante questo esercizio gli allievi eseguono delle oscillazioni regolari a due tempi e vengono educati al senso del movimento, alla capacità di strutturare e a differenziare i movimenti.

Oscillazione ritmica a due tempi (ta-tam), tensione ad arco del corpo, slancio delle gambe prima del punto di inversione. Il maggior numero possibile di allievi oscilla in sincronia.



Variante

Saltare in sincronia sul trampolino o sul minitrampolino.

Musica: Con o senza musica (50-54 battute al minuto): seguire la battuta di base.

Fonte: inserto pratico «mobile» 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO