

## Coordinazione – Ritmo: Più fluidi e armoniosi

Fra le cinque capacità di coordinazione figura anche il ritmo o la ritmizzazione. Grazie a questa capacità si possono organizzare i movimenti in maniera che l'azione risulti il più fluida ed armoniosa possibile.



La capacità di ritmo consiste essenzialmente nell'eseguire un movimento, un gesto, un'azione rispettando dei precisi intervalli di tempo, adattandosi ad un ritmo percepito, mantenendo un'elevata capacità di controllo rispetto ad eventuali repentini cambiamenti del ritmo stesso.

Questa capacità consente agli allievi di muoversi in modo armonioso nello spazio a loro disposizione. Per esercitarla è utile provare ad adattarsi a ritmi esterni o acusticamente percepiti, così come provare ad adeguarsi al ritmo di un compagno.

→ [La nostra selezione di esercizi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO