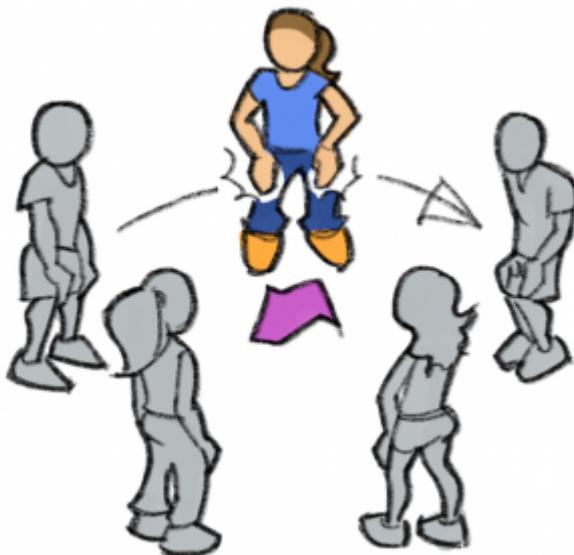


## Giochi di transizione – Con poco spazio: Nel flusso del ritmo

Questo gioco di ritmo può essere variato a piacere: statico, in movimento, danzante, ecc.



Tutti gli allievi formano un cerchio. Uno straccio giace sul pavimento davanti a un allievo. Chi ha lo straccio davanti a sé dà un ritmo per due volte di fila con diverse parti del corpo. Tutto il gruppo ripete questo ritmo fino a quando tutti riescono a seguirlo.

Poi la persona a destra prende lo straccio davanti a sé ed esegue due nuovi movimenti con altre parti del corpo ma allo stesso ritmo. Il gruppo ripete gli stessi movimenti sempre allo stesso ritmo, e così via.

**Esempio:** ritmo di base («We will rock you» dei Queen):

- 2 x battere sulle cosce
- 1 x battere le mani
- 1 x pausa

Ripetere il tutto 4 volte, ecc.

### Varianti

- 2x esempio, 2x tutti insieme, di nuovo -> 2x esempio, 2x tutti insieme.
- In movimento (passi laterali)
- Cambiare ritmo
- Definire le parti del corpo (p. es. solo piedi, mani, ecc.)
- Escludere una parte del corpo

- Posizione di partenza diversa, p. es. seduti/in piedi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**