

## Coreografare – Prima fase: Creare a partire da una cornice (stimolo tattile)

Il partecipante crea a partire da un oggetto, in questo caso una cornice vuota, di cui deve esplorare tutte le possibilità.

L'insegnante può dargli carta bianca o guidarlo con delle domande, ad esempio: puoi far ruotare quest'oggetto? Tenerlo in equilibrio? Girarci attorno? Lanciarlo e riprenderlo? Passarci attraverso, sopra o sotto? Per ciascuna domanda, il partecipante cerca delle soluzioni, sviluppando così un nuovo repertorio di movimenti che possono essere integrati in una sequenza.

**Filmato:** Annika e Sophie eseguono una ricerca in coppia e si mettono spontaneamente una di fronte all'altra in modo da creare un'interazione. Dopo qualche passo, il coreografo le invita a girarsi verso il pubblico, in modo che i movimenti successivi si vedano meglio (v. «[Direzione del corpo del danzatore](#)»).

**Indicazioni:** gli allievi possono lavorare anche da soli, oppure a coppie usando una cornice sola. Si possono prendere in considerazione tutte le possibilità; alla fine del processo, si può anche lavorare senza materiale.

**Materiale:** l'insegnante mette a disposizione delle cornici vuote. Può anche chiedere agli allievi di portarne di proprie.

---

Fonte: Séverine Hessloehl, responsabile G+S Ginnastica e Danza



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO