

Coreografare – Seconda fase: Variazione – Tempo

Con tempo si intende la durata necessaria all'esecuzione di un movimento. Ecco qualche proposta per intervenire su questo parametro:

- Modificare la velocità dei movimenti (rapido / lento).
- Modificare la velocità dei movimenti durante l'esecuzione (accelerando o decelerando).
- Inserire delle pause tra uno o più movimenti.
- Variare il ritmo dell'esecuzione (rapido / rapido / lento, lento / rapido / rapido o lento / lento / lento)

Filmato: Annika varia il ritmo della sua composizione iniziale (v. [«Creare scrivendo o disegnando nello spazio»](#)) eseguendo movimenti più lenti ed altri più veloci e inserendo delle pause.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO