

Coreografare – Seconda fase: Combinazione

I movimenti possono essere combinati in modo sequenziale o simultaneo. Questi due approcci permettono da un lato di adattare la difficoltà delle combinazioni al livello degli allievi e, dall'altro, di moltiplicare le possibilità.

Combinazioni simultanee

I movimenti sono eseguiti contemporaneamente (ad es.: effettuare uno spostamento laterale combinandolo con un movimento delle braccia).

Combinazioni successive

I movimenti sono eseguiti in sequenza (ad es.: effettuare prima lo spostamento laterale, poi muovere le braccia).

Nuove combinazioni

I movimenti sono combinati con altri elementi (ad es.: effettuare lo spostamento laterale combinandolo con un altro movimento delle braccia).

Filmato: Marla e Mara realizzano una combinazione di due elementi eseguiti simultaneamente (primo passaggio). Poi dimostrano come semplificare questa combinazione eseguendo i movimenti uno dopo l'altro (secondo passaggio). Infine propongono una nuova combinazione (ultimo passaggio).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO