

La danza fa scuola: Ballare con bambini e giovani

Quando si balla non ci si deve per forza basare su una determinata forma o uno stile di ballo preciso. È possibile integrare forme di danza provenienti da diversi stili di ballo oppure essere del tutto creativi e spontanei.

È molto importante che i bambini e i giovani si possano identificare con il loro modo di ballare. La forma esterna della danza deve corrispondere a quello che gli allievi vivono dentro di loro. Inoltre, è fondamentale che si sentano a loro agio. Le forme e i livelli di ballo devono essere scelti in funzione dell'età. I seguenti suggerimenti aiutano a motivare i bambini e i giovani a praticare il ballo.

- Scegliere dei movimenti semplici affinché i partecipanti non si sentano sotto pressione.
- Le forme di ballo con materiali ausiliari (cappellino, bastone, ecc.) offrono una piacevole varietà.
- Se possibile, integrare le idee degli allievi nei propri progetti.
- Ballare in gruppo perché così ogni singolo partecipante è sostenuto dagli altri. Il gruppo significa sicurezza e permette di sentirsi uniti. Inoltre, il gruppo si identifica con il ballo (p. es. i balli etnici tradizionali) e cerca di interpretare insieme le forme di ballo. Quando ballano insieme, i singoli allievi non sono esposti ma integrano le loro capacità individuali nel gruppo.
- Incontrare un compagno o una compagna ballando. Mentre si balla, gli incontri possono accadere tramite sguardi, contatti oppure perché ci si muove nella stessa direzione. È possibile guidare o farsi guidare da un compagno, tenere o essere tenuti oppure seguire lo stesso ritmo.
- Sentire la musica mentre si balla. La musica motiva, calma, libera energie, appassiona e scioglie i nodi. I bambini e i giovani trovano la loro identità e la loro individualità ballando.
- La danza promuove l'intero sviluppo della personalità. Chi dispone di un ampio repertorio di espressioni individuali, è in grado di applicarle in modo ludico e vivace sia da solo che con altre persone.



Foto: Verein Bewegungskultur, Hansjörg Egger

Fonte: dance360-school.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP