

Coreografare – Seconda fase: Variazione – Forza

La forza è la capacità del sistema muscolare di reagire alla gravità e ad altre resistenze esterne.

Ecco qualche proposta per intervenire su questo parametro:

- Variare la forza (molta / poca).
- Eseguire i movimenti basandosi su aggettivi o avverbi (morbido / a scatti / tremante / eccitato).
- Eseguire i movimenti basandosi su un'immagine (muoversi sulla luna o come un cowboy).
- Riferirsi a verbi che descrivono un'azione (scivolare / appoggiarsi).
- Interpretare diverse emozioni (triste / felice).

Filmato: Lynn varia la sua composizione iniziale (v. «Creare a partire da elementi imposti») dapprima eseguendo i movimenti a scatti, poi interpretando due idee opposte una dopo l'altra: demotivazione ed esuberanza eccessiva.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO