

Coreografare – Seconda fase: Combinare e variare i movimenti

Dopo la prima fase i movimenti sono ancora allo stato grezzo. Adesso bisogna combinarli e variarli in modo da dar loro maggior rilievo e renderli più emozionanti.

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 / combinazioni successive / nuove combinazioni](#)

Variazione

I movimenti si possono variare all'infinito intervenendo su tre parametri (tempo, spazio e forza) e integrando dei temi (eseguire i movimenti a ritroso o con parti del corpo diverse, ecc.).

→ [Tempo](#)

→ [Spazio](#)

→ [Forza](#)

→ [Variazioni tematiche](#)

Dalla combinazione alla coreografia

Alla fine di questa seconda fase l'insegnante ha messo a punto una composizione, ovvero un insieme di movimenti con variazioni temporali, spaziali e rispetto alla forza e/o combinati in sequenza e simultaneamente. Può utilizzare questa combinazione nell'ambito delle sue lezioni o continuare il processo che porta alla realizzazione di una coreografia.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO