

Coreografare – Seconda fase: Variazioni tematiche

Un altro modo per variare una prima combinazione sono i temi di variazione:

Di seguito qualche proposta:

- Retrogradare: eseguire la sequenza di movimenti a ritroso (come quando si riavvolge la pellicola di un film).
- Variare la strumentazione: eseguire il movimento con una o più parti del corpo (ad es.: eseguire con le gambe un movimento delle braccia).
- Abbellire: arricchire i movimenti con degli ornamenti (ad es.: completare un movimento del braccio con un movimento della mano).
- Variare lo sfondo: eseguire la sequenza di movimenti modificando la posizione iniziale del corpo, coinvolgendo un partner o modificando elementi della scena o dell'illuminazione.
- Aggiungere: aggiungere altri movimenti alla sequenza.
- Segmentare: utilizzare solo una o più parti della sequenza di movimenti.

Filmato: Gilles varia la sua composizione iniziale retrogradando (v. [«Creare a partire da un'immagine»](#)), variando la strumentazione (esegue con le braccia il movimento delle gambe) e cambiando i livelli (spazio).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO