

Ginnastica e danza - Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Bilanciare il corpo in modo sicuro

I bambini e i giovani devono avere un buon equilibrio per poter unire diversi movimenti in tutta sicurezza e muoversi in modo appropriato. Grazie a un'interazione bilanciata tra le parti del corpo, riescono a mantenere l'equilibrio quando eseguono composizioni di movimenti e mentre interagiscono con gli altri. Inoltre, sono in grado di stare in equilibrio su un piede o su altre parti del corpo in modo sicuro e di mantenere le posizioni per brevi o lunghi periodi di tempo risultando comunque «dinamici».

Forma di allenamento

Le forme di allenamento sotto riportate vi aiuteranno a sviluppare le forme caratteristiche. Troverete ulteriori spiegazioni e informazioni sotto dettagli.

Equilibrio del tronco d'albero



I bambini e i giovani formano piccoli gruppi dietro una panchina. Il monitor mostra come attraversare la panchina oppure spiega gli elementi d'equilibrio che i bambini e i giovani devono eseguire uno di fianco all'altro sulla panchina.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani possono ruotare ed eseguire elementi d'equilibrio su una piccola superficie d'appoggio e muoversi con gli occhi chiusi.

Elementi di equilibrio

- A occhi chiusi
- Rotazione a passi aperti
- Rotazione a passi chiusi
- Piroetta
- Divaricazione orizzontale in equilibrio monopodalico (aeroplano)
- Tenuta della gamba alla seconda

Variazioni

- Posizionare la panchina con la superficie larga rivolta verso l'alto o muoversi sulle linee (-)
- Formulare compiti aggiuntivi: ad esempio lanciare e riafferrare la palla (+)

Maggiori informazioni/Consigli

Assicurati che ci sia abbastanza spazio tra le panchine e posiziona per sicurezza dei tappetini sottili attorno a esse. Se non ci sono panchine, si possono utilizzare in alternativa delle linee (nastro adesivo) o una corsia di corde.

Materiale

- Panchine
 - Tappetini sottili
 - Materiale per compiti aggiuntivi
-

L'arte di stare su una gamba



I bambini e i giovani si sparpagliano nello spazio. Mostra una breve sequenza con diversi elementi d'equilibrio, ad esempio: passé, divaricazione orizzontale in equilibrio monopodalico (aeroplano), passé e poi tenuta della gamba alla seconda. I bambini e i giovani esercitano la sequenza e poi la eseguono in coppia uno di fronte all'altro mantenendo il contatto visivo.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani riescono a stare in equilibrio su una gamba sola in tutta sicurezza.

Variazioni

- Tenersi per mano (una o entrambe) per sostenersi (-)
- Eseguire la sequenza d'equilibrio su una superficie instabile (ad es. su un tappetino sottile) o inserirla in una sequenza di movimenti (ad es. dopo una piroetta passare in modo fluido all'esecuzione della sequenza)(+)

Maggiori informazioni/Consigli

Assicurarsi che la gamba portante non sia eccessivamente tesa all'altezza del ginocchio. I muscoli della coscia sono attivi e stabilizzano il ginocchio.

Materiale

- Musica per la coreografia composta da elementi d'equilibrio
- Tappetini sottili o altre superfici instabili (ad es. Balance Board)

Animali da circo



Tutti si mettono in cerchio e scelgono un animale. Come degli animali da circo i bambini e i giovani si muovono in cerchio in senso orario. Al tuo segnale gli animali si fermano e assumono una posizione che li obblighi a mantenersi in equilibrio.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani imparano a muoversi in modo coordinato e a mantenere l'equilibrio.

Variazioni

- Aiutarsi a vicenda durante le pose (-)
- Chiudere gli occhi durante le pose (+)

Maggiori informazioni/Consigli

Assicurati che ci sia abbastanza spazio tra i bambini e i giovani per evitare collisioni.

Materiale

- Segnalare agli animali da circo che devono fermarsi ad esempio sollevando un oggetto o utilizzando un fischietto
-
-

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO