

Good Practice – Forme di base del movimento per Danze standard/latine: Stare in equilibrio – Nido di cicogna

Bambini e i giovani si esercitano a mantenere l'equilibrio, a controllare il movimento e rafforzano la muscolatura.

Chiedi ai partecipanti di disporsi in cerchio. Tutti aprono le braccia lateralmente e cercano di stare in equilibrio su un piede, come le cicogne. Si può accompagnare l'esercizio con un brano musicale a scelta. Dopo un tot di tempo si cambia piede.



Variante

- Stare in equilibrio sulle mezze punte anziché sulla pianta
- Stare in equilibrio su un cuscino o su un altro attrezzo
- Col tempo tenere conto anche della posizione, con il piede libero contro il ginocchio della gamba di sostegno e le dita rivolte verso il pavimento
- Cambiare brano musicale e cambiare ogni quattro battute (ad es. gamba destra, gamba sinistra, sulle punte di entrambi i piedi)
- Mantenere la posizione: chiedi a tutti i bambini di camminare, saltare o ballare per la sala a tempo di musica o di una percussione (ad es. tamburello, legnetti); quando la musica si interrompe restare in equilibrio su un piede solo
- Da un passo a pendolo in avanti o laterale restare in equilibrio su un piede

Materiale: Percussioni, attrezzi utili per allenare l'equilibrio, brano musicale a scelta

Fonte: Wullschleger, N., Schaub, J., Schärer, S. (2024): Manual Tanzen Standard/Latein. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO