

# Good Practice – Forme di base del movimento per Danze standard/latine: Muoversi a ritmo, danzare – Danza a specchio

I bambini imparano a eseguire una sequenza di movimenti in modo automatico e a concentrarsi allo stesso tempo su altri movimenti.

Mostra ai partecipanti una breve sequenza di movimenti sulla musica e chiedi loro di ripeterla. Muovi ad esempio la mano destra dal fianco alla spalla eseguendo contemporaneamente un passo apro – chiudo – apro – punto.



## Variante

- Modificare/allungare la sequenza di movimenti delle braccia e/o delle gambe
- Fare movimenti diversi con le due braccia, ad esempio il braccio destro una sequenza da tre (mano sulla spalla sinistra, sulla spalla destra e poi estensione) e il braccio sinistro una sequenza da due (mano sul fianco e poi sulla spalla)
- Al posto del passo laterale apro – chiudo – apro – punto inserire un passo base (ad es. valzer inglese, cha cha cha, jive, rumba)
- A coppie: inventare delle sequenze di movimenti e ripeterle

---

Fonte: Wullschleger, N., Schaub, J., Schärer, S. (2024): Manuale Danze standard/latine. Bambini e giovani. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO