

Danze standard/latine: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Questo capitolo presenta le forme di allenamento pensate appositamente per le danze standard/latine. Ogni esercizio serve ad allenare una forma caratteristica o le dimensioni e i fattori di sviluppo rilevanti di quest'ultima. Molti degli esercizi promuovono lo sviluppo di diverse forme caratteristiche in contemporanea e con piccole modifiche puoi mettere il focus sull'allenamento di altre forme caratteristiche.



In generale ricorda che una descrizione per metafore delle esigenze o dei risultati auspicati rende l'esercizio più semplice per i bambini e i giovani, perché riescono a immaginarselo (del resto funziona anche con gli adulti). Ad esempio curvarsi come una banana o allungare la colonna vertebrale come una fontana a getto: il centro (colonna vertebrale) verso l'alto (dritti e fieri), le spalle verso il basso.

Forme di allenamento per...

- Percepire il corpo e la postura della danza in modo consapevole
- Mantenere l'equilibrio del corpo con sicurezza
- Interpretare ogni danza con il giusto stile arricchendola di varianti
- Rispettare il tempo e il ritmo della musica

- Danzare in modo energetico e dinamico
- Durante la danza orientarsi nello spazio, rispetto alla figura in toto e in relazione al partner
- Interagire con rispetto all'interno della coppia e ballare in modo armonico (uno conduce e l'altro segue)
- Danzare con creatività, potenza espressiva ed energia positiva

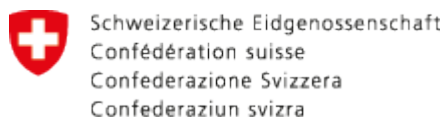
Forme di base del movimento e del gioco

Si tratta di esercizi esemplari che hanno dato buoni risultati nella pratica. Le forme selezionate sono trasversali agli sport, possono essere utilizzate in diversi contesti e sono facili da capire. Richiedono poche istruzioni e poco materiale.

La danza prevede quasi tutte le forme di base del movimento. In questo [Alle forme di base del movimento](#) capitolo trovi esempi di esercizi per le forme muoversi al ritmo, danzare, scivolare, slittare e stare in equilibrio. Questi esercizi promuovono inoltre la creatività e l'espressività.

Per rendere le attività ludico-sportive divertenti e soddisfacenti è [Alle forme di base del gioco](#) necessaria un'ampia comprensione del gioco. Esistono diverse forme di base del gioco che richiedono molto movimento e aiutano ad allenare la forma fisica, l'equilibrio e la capacità di reazione. Di seguito troverai alcuni esempi di forme di base del gioco tratte da giochi di reazione, di inseguimento, di nascondino e altri. Attraverso la corsa, la reazione rapida e l'orientamento, i bambini allenano in modo ludico importanti prerequisiti della danza.

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



Ufficio federale dello sport UFSPÖ