

Danze standard/latine – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Percepire il corpo e la postura della danza in modo consapevole

Tenere il corpo ben eretto e percepirlo in modo consapevole: questi due elementi consentono di ballare con il partner senza guardare i propri piedi o far perdere l'equilibrio all'altro. Permettono inoltre di muoversi isolando le diverse parti del corpo, ad esempio la cassa toracica, il bacino, le gambe, le braccia o la testa.

Teatro di marionette (F2/F3, B/G)



I bambini e i giovani migliorano la percezione del loro corpo e imparano a rilassare i muscoli.

Ci si allena a coppie: A è sdraiato a terra, B muove delicatamente alcune parti del corpo di A, ad esempio solleva una gamba e la appoggia di nuovo a terra, piega un braccio e lo ridistende. Dopo un po' di tempo si invertono i ruoli.

Variante

- A chiude gli occhi o viene bendato

Spaghetтата (F2, B/G)



I ballerini migliorano la percezione del corpo, imparano a tendere e rilassare i muscoli e avvertono i cambiamenti nel corpo.

Metà dei ballerini è sdraiata a terra e ascolta le tue indicazioni: decidi se devono trasformarsi in «spaghetti crudi» (tutto il corpo è in tensione) o in «spaghetti cotti» (tutti i muscoli sono rilassati). Gli altri sollevano gli spaghetti dai piedi e controllano la tensione. Puoi inventare metafore sempre nuove!

Varianti

- Sollevare solo un piede
- Creare un cerchio con almeno cinque partecipanti; A si mette al centro (posizione eretta, braccia lungo il corpo, muscoli tesi); A si lascia andare in avanti o di lato mantenendo il corpo teso; gli altri lo afferrano e se lo passano tra di loro

Assolo di una parte del corpo (F2/F3, B/G)



I bambini imparano a muovere separatamente diverse parti del corpo (ad es. la cassa toracica, il bacino, le gambe, le braccia o la testa) e a percepire la postura e i movimenti in modo consapevole.

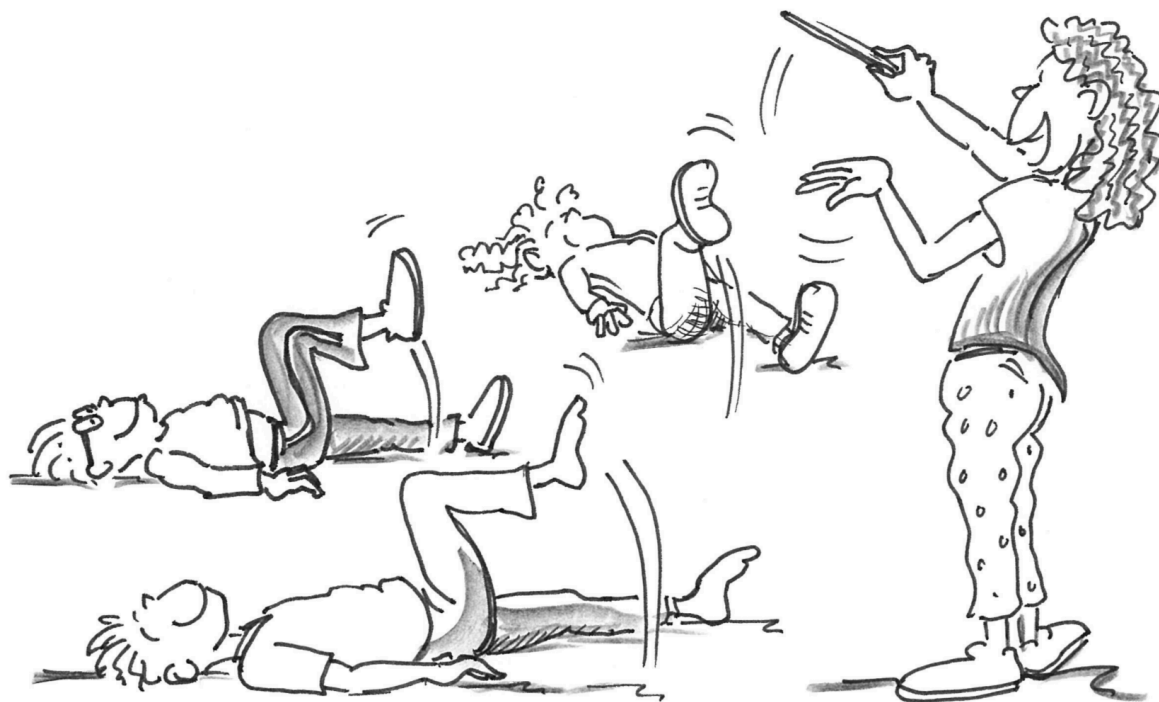
Mostra ai bambini un movimento isolato e chiedi loro di riprodurlo. Muovi singole parti del corpo (ad es. piedi o bacino) e tieni fermo il resto del corpo.

Spiegazione semplificata per i bambini: loro sono uno specchio e copiano i tuoi movimenti.

Varianti

- Allenare singoli elementi del ballo o movimenti, ad esempio movimenti del bacino di un passo laterale della rumba (combinare il movimento del bacino e della cassa toracica)
- Eseguire l'esercizio con la musica

Direzione del movimento (F2/F3, B/G)



I danzatori migliorano la percezione del proprio corpo e imparano a controllare in modo consapevole la tensione e il rilassamento dei muscoli.

I bambini sono stesi a terra e tu dai loro istruzioni su come muovere il corpo, ad esempio flettere un braccio, girare il palmo di una mano verso il basso, toccare il pavimento con tutta la schiena, ruotare un piede verso l'interno o verso l'esterno.

Variante

- Chiudere gli occhi o bendare i bambini

Ulteriori consigli: Alla fine della lezione porta l'attenzione sul rilassamento, ad esempio con un viaggio attraverso il corpo che promuove anche la capacità d'immaginazione: i bambini immaginano di bere una pozione magica colorata che raggiunge tutte le parti del corpo e le rende molto pesanti.

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 UFSP