

Danze standard/latine – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Mantenere l'equilibrio del corpo con sicurezza

Durante la danza il corpo è sempre in una posizione specifica e durante il movimento mantiene l'equilibrio con sicurezza. Questo aspetto è importante soprattutto quando il peso si sposta da una gamba all'altra, ad esempio durante i passi o nelle rotazioni intorno al proprio asse. Se ci si sbilancia lo si fa in modo consapevole per immettersi nel movimento successivo. Nella danza di coppia la perdita di equilibrio si ripercuote sul partner.

L'artista e la statua (F2/F3, B/G)



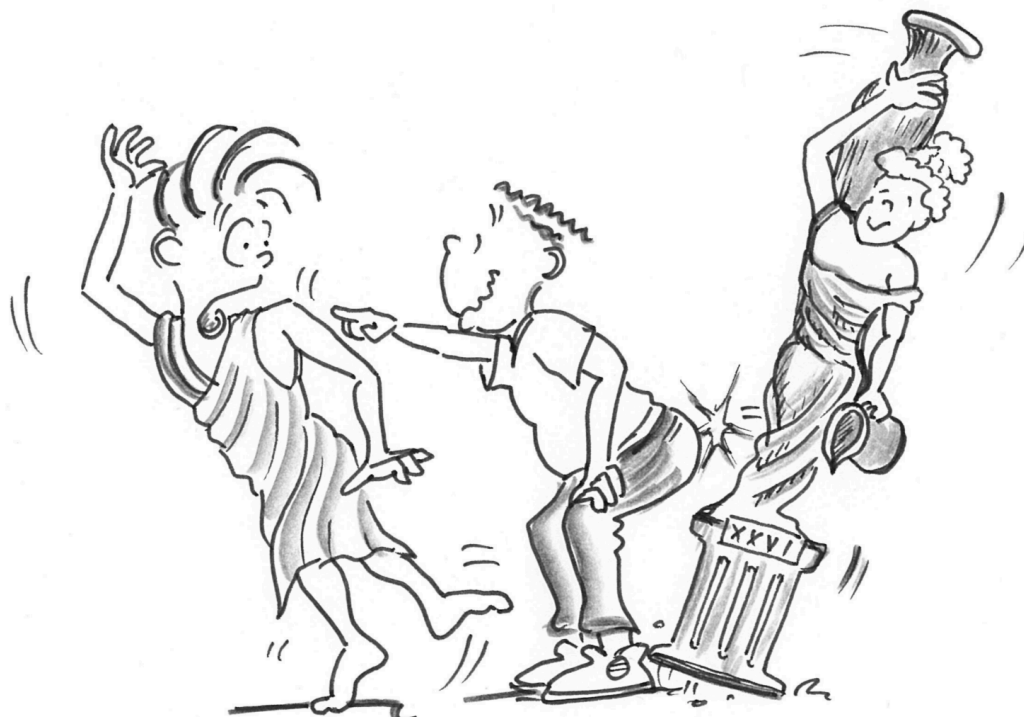
I bambini e i giovani imparano a tenere in equilibrio il proprio corpo. Per cambiare la forma del corpo, la statua deve dare il proprio consenso al movimento e allo stesso tempo ritrovare e mantenere sempre l'equilibrio.

I bambini e i giovani lavorano a coppie. A è una statua, B l'artista. B muove o sposta singole parti del corpo (ad es. braccio, fianchi) e cambia quindi la forma di A. La statua deve sempre spostare il peso del corpo in modo da mantenere l'equilibrio.

Variante

- Trovare l'equilibrio all'interno della coppia (ad es. attraverso la presa, l'appoggio); A: dare la direzione del movimento (ad es. protendersi all'indietro), B: mantenere l'equilibrio

Rovesciare le statue (F2/F3, B/G)



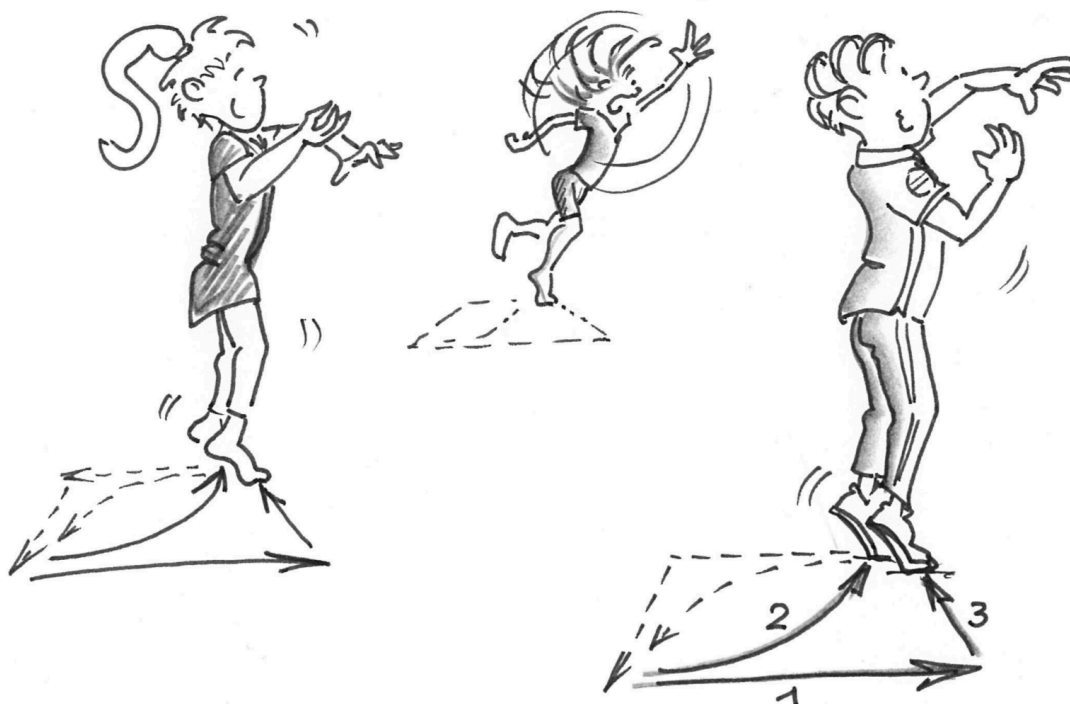
I bambini e i giovani imparano a conoscere la sensazione di perdere l'equilibrio, a sbilanciarsi intenzionalmente e a recuperare l'equilibrio contrastando lo slancio.

In questo esercizio di coppia A è in punta di piedi mentre B lo spinge lentamente per fargli perdere l'equilibrio. A cerca di tenere i piedi fermi il più a lungo possibile, per poi reagire all'ultimo momento.

Varianti

- Iniziare l'esercizio non in punta di piedi ma con tutta la pianta appoggiata a terra
- Perdere l'equilibrio da soli seguendo una tua indicazione (ad es. sopra i fianchi o le spalle)
- Deviare con uno slancio verso l'alto il movimento di caduta per frenare quest'ultima (oscillazione del pendolo)
- Esercitarsi a oscillare in avanti e all'indietro, da soli o a coppie (con i palmi delle mani uno contro l'altro)

Test di frenata (F2/F3, G)




I giovani migliorano il controllo e l'equilibrio.

I giovani provano da soli un elemento base (ad es. quadrato nel valzer inglese). A un certo punto il monitore dice «stop» (ad es. sul secondo tempo) e loro devono fermarsi e mantenere l'equilibrio.

Varianti

- Danzare in coppia
- Eseguire elementi più complessi (ad es. samba whisk) o elementi con slancio
- Dire «stop» durante una sequenza di figure
- Invece di dire «stop» spegnere la musica

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