

## Danze standard/latine – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Interpretare ogni danza con il giusto stile arricchendola di varianti

Ogni danza deve essere interpretata in base alle sue caratteristiche tipiche, quali passi, slanci o movimenti del bacino, per rispettare l'origine e la storia di tutti e dieci i balli. Le danzatrici e i danzatori combinano le figure in modo sempre diverso e trovano la propria cifra stilistica.

### Shake it (F2/F3, B/G)



I partecipanti imparano a variare diversi elementi e a esprimersi in armonia con la musica.

Prova con i danzatori una coreografia, ad esempio una line dance con quattro elementi da otto battute l'uno. Questa struttura di base può anche contenere un cambio di direzione e combinare diverse idee di movimento. Pensate a delle varianti per alcuni elementi e ogni ballerino decide durante la danza quale variante eseguire.

### Variante

- Sviluppare varianti personali mantenendo la struttura di base (direzione, numero di battute)

## Camaleonte (F2/F3, B/G)



**I bambini e i giovani imparano a sentire diversi stili, caratteristiche e sfumature musicali e a tradurli in danza in modo creativo, ma anche a esternare in modo fedele le emozioni della musica o di un determinato tema.**

Chiedi ai partecipanti di ballare su brani musicali con ritmi diversi: devono prendere il ritmo e muoversi in modo libero e creativo (individualmente), senza indicazioni specifiche da parte tua sui passi da eseguire. Devono cercare di mostrare all'esterno quel che la musica smuove dentro di loro (ad es. movimenti lenti o veloci).

### Varianti

- Indicare ai partecipanti lo stile da adottare nei movimenti (ad es. ballare come un robot, come una piuma)
- In piccoli gruppi: scegliere la musica o il tema e creare una breve coreografia partendo da figure basilari ed elementi liberi per interpretare al meglio la musica
- Riprodurre due (o più) brani musicali della stessa danza con stili molto diversi tra loro e chiedere ai ballerini di danzare (da soli o in coppia)
- Interpretare diversi elementi della musica (ad es. testo, singoli strumenti o la melodia, da soli o in coppia); assegnare l'esercizio a tutto il gruppo o come «compito» per le singole coppie.

---

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