

## Danze standard/latine – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Rispettare il tempo e il ritmo della musica

Ogni danza ha caratteristiche musicali specifiche per le quali le danzatrici e i danzatori sviluppano una sensibilità. Tra queste figurano il tipo di tempo, il ritmo e la velocità. Quando la ballerina o il ballerino identifica queste caratteristiche in un brano musicale, capisce di quale danza si tratta e adegua la tecnica e i movimenti di conseguenza.

### L'orchestra (F2/F3, B/G)



I bambini e i giovani imparano i ritmi dei diversi balli e trasferiscono gli accenti musicali nel corpo.

Tutto il gruppo batte con le mani o con una percussione il ritmo base di una danza, ad esempio il cha cha cha: una parte del gruppo batte i tempi 2 e 3 (due battiti), l'altra parte batte 4 + 1 (tre battiti).

### Varianti

- Il gruppo A tiene il ritmo base, il gruppo B batte il tempo forte su una percussione (ad es. 1, 3 nel cha cha cha)
- Il gruppo A balla, il gruppo B batte le mani
- Tutti ballano il passo base e battono le mani sul tempo forte (ad es. 2, 4 nel jive)
- Ballare il passo base e mostrare anche nel ballo il tempo forte della musica

**Materiale:** Percussioni

---

## Viaggio in treno (F2/F3, B/G)



**I bambini e i giovani imparano ad adattare i passi e i movimenti alla musica e a coordinare le azioni.**

I partecipanti si dispongono su file di quattro/sei componenti: il primo è la locomotiva, gli altri fanno i vagoni e si tengono alle spalle del compagno davanti. La locomotiva si muove liberamente nella sala a ritmo di musica e i vagoni la seguono. Cambia spesso i ruoli di modo che tutti facciano la locomotiva almeno una volta.

### Varianti

- Senza musica: la locomotiva decide la velocità del treno
- Muoversi a ritmo di musica e su determinati tempi eseguire movimenti delle braccia, ad esempio:
  - allungare le braccia verso l'alto
  - battere le mani
  - allargare le braccia
  - battere le mani
- Rispettare la struttura della musica o della danza e, se possibile, lavorare su sei o otto tempi
- Eseguire anche combinazioni più complicate con un movimento su più tempi e/o più movimenti su un tempo

---

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**