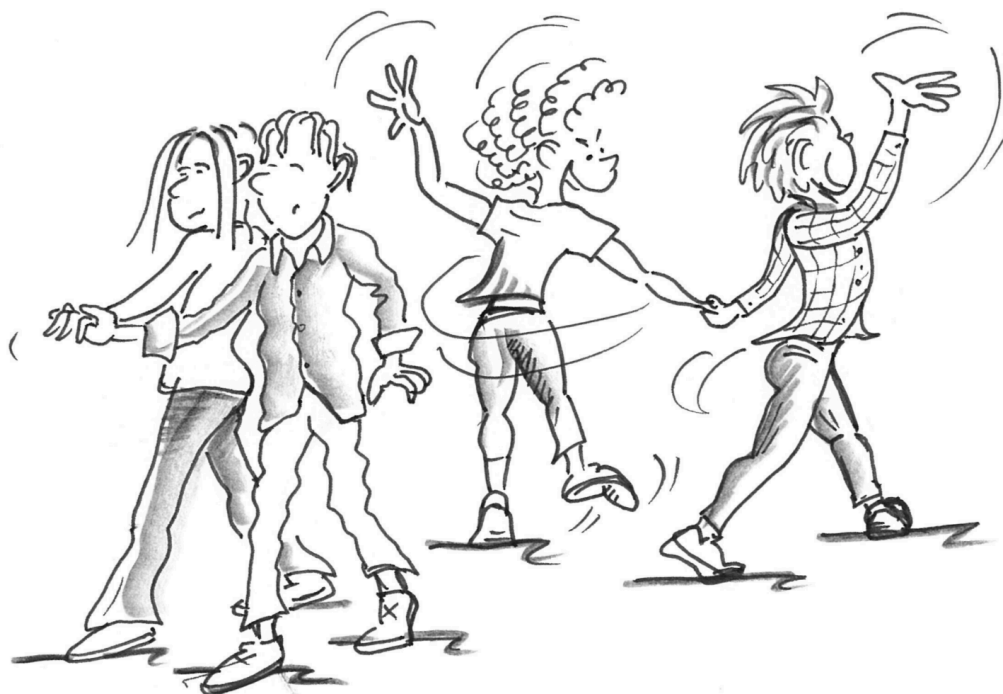


Danze standard/latine – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Danzare in modo energico e dinamico

I passi di danza vanno eseguiti in modo energico portando il peso sulla gamba di appoggio e mantenendosi ben ancorati sul pavimento. Si combinano movimenti lenti e rapidi in modo sempre diverso, si passa con scioltezza da un movimento a quello successivo e si varia l'intensità dell'energia impiegata. È in questo modo che la danza acquisisce dinamica. Le coreografie e le sequenze di figure devono essere ballate dall'inizio alla fine con la tensione corporea necessaria.

Power mix (F2/F3, B/G)



I bambini e i giovani imparano a usare l'energia in modo vario e a infondere quindi dinamica alla danza.

I bambini e i giovani ballano le figure di una breve sequenza alternando molta e poca energia.

Varianti

- Ballare l'intera sequenza con molta oppure con poca energia
- Cambiare l'energia all'interno della figura
- Durante il ballo dare segnali per indicare il cambio di stile (ad es. carta rossa = molta energia, carta blu = poca energia, carta verde = dinamica variabile)
- Assegnare degli animali: ballano i bambini che hanno l'animale con l'energia corrispondente
- Indovinare con quale dinamica (prestabilita) o con quale livello di energia, animale o colore ha appena ballato un compagno

Circuito chiuso (F3, G)



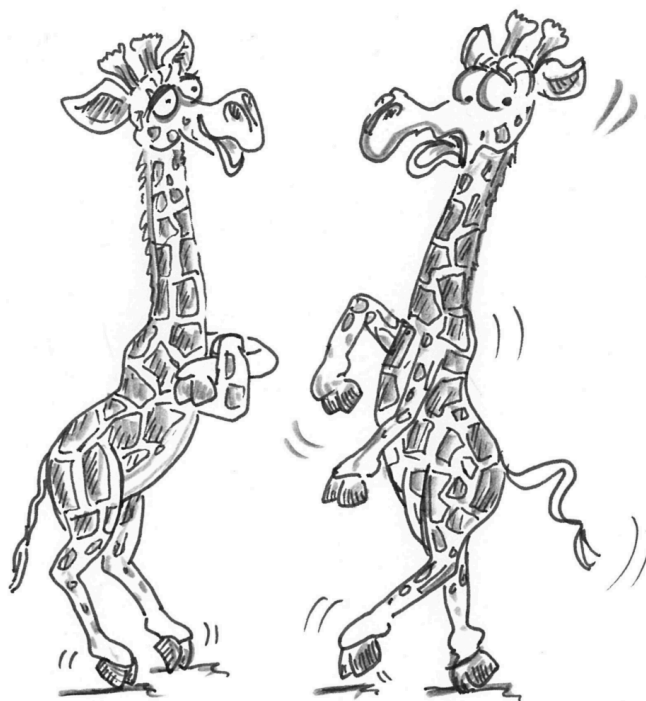
I ballerini rafforzano la muscolatura dei piedi, delle gambe e del tronco ripetendo molte volte lo stesso passo di danza nel quale i piedi si posano velocemente e devono compensare nuovamente il peso.

Mostra un elemento lineare che si possa ripetere quante volte si desidera: si prestano bene passi di rincorsa, ad esempio chassé (quickstep) e volta (samba). Fai un determinato numero di passi in un senso e poi cambia direzione. Continua l'esercizio cambiando sempre il numero di passi.

Varianti

- Eseguire cruzado walk (samba) e walk (rumba) su una traiettoria circolare
- Variare la velocità della musica (sia una musica molto lenta che una molto veloce richiedono energia)

Raduno di giraffe (F2/F3, B/G)



Con semplici esercizi i bambini e i giovani allenano la muscolatura del piede, della gamba e del tronco. Imparano a spingersi intenzionalmente dalla gamba di appoggio e a mantenere un contatto sicuro a terra.

Tutti i partecipanti si dispongono in cerchio lasciando dello spazio da ogni lato (allungare le braccia). Tutti si mettono sulle mezze punte e mantengono la posizione.

Varianti

- Durante l'esercizio chiedi ai partecipanti di raccontare qualcosa che li distraiga (ad es. animale preferito, cibo preferito, un episodio delle vacanze)
- Mostrare diverse posizioni delle braccia da riprodurre mentre si è sulle mezze punte (ad es. braccia sui fianchi, braccio destro in alto), senza perdere l'equilibrio
- Lanciarsi la palla o un altro oggetto mentre si è sulle mezze punte
- Dalla posizione sulle mezze punte abbassare a più riprese i talloni e spingerli di nuovo su (ev. anche su un rialzo o uno scalino)
- Dalla posizione sulle mezze punte mettersi in ginocchio (prima abbassare i talloni, poi piegare le ginocchia) e poi tornare sulle mezze punte

Materiale: Palla o altri oggetti da lanciare

Allena la memoria (F2/F3, B/G)



I bambini e i giovani imparano a combinare tra loro gli elementi e a concentrarsi allo stesso tempo su quello che sta succedendo (nuova figura).

Tutti pensano a un movimento o a una figura su un numero (prestabilito) di tempi della musica. I ballerini formano poi un cerchio e ognuno mostra il suo movimento. Il gruppo ripete il movimento e il ballerino successivo nel cerchio aggiunge un altro movimento o una figura, senza interruzioni. Le figure già mostrate vengono sempre ballate da tutto il gruppo.

Variante

- Assegnare diverse tipologie di dinamica (ad es. il primo bambino balla una pausa, il secondo un movimento fluido, il terzo un movimento accentuato)

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