

## Danze standard/latine – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Durante la danza orientarsi nello spazio, rispetto alla figura in toto e in relazione al partner

Durante la danza bisogna sempre orientarsi in tre modi: nello spazio, rispetto alla figura in toto e in relazione al partner. È quindi importante che la danzatrice o il danzatore sia consapevole della pista da ballo e dello spazio intorno a sé, per orientare correttamente le figure sulla pista ed evitare gli ostacoli. Allo stesso tempo occorre orientarsi all'interno della figura e prevedere dove saranno diretti i passi successivi, al fine di eseguire i movimenti con il pieno controllo. Infine la ballerina o il ballerino deve orientarsi anche verso il partner e armonizzare i passi e i movimenti all'interno della coppia.

### Il direttore d'orchestra (F2/F3, B/G)



I bambini e i giovani si allenano a orientarsi nello spazio e all'interno del gruppo seguendo i tuoi movimenti e i tuoi segnali.

Dirigi il gruppo con semplici segnali visivi indicando in che direzione deve muoversi. I partecipanti ti seguono senza scontrarsi tra loro.

### Varianti

- Far dirigere un membro del gruppo
- Assegnare un colore a tutte le pareti (ad es. parete blu, gialla, rossa e verde) e indicare la

direzione chiamando un colore o mostrando una carta colorata

- Creare due gruppi che vanno in direzioni diverse (cercando di evitare gli scontri)
- Oltre alla direzione dare altri ordini (ad es. alto, basso o girare)

---

## Duetto di improvvisazione (F2/F3, G)



I giovani imparano a orientarsi a coppie e a coordinare passi e movimenti, migliorando così la loro creatività.

I giovani ballano a coppie dando libero sfogo alla creatività (senza indicazione di passi o figure) e senza toccarsi. Uno dei due conduce la danza attraverso segnali visivi.

### Varianti

- A scelta: danza libera o a specchio
- Non decidere a priori chi conduce la danza
- Condurre anche attraverso il contatto, ad esempio con una mano, un'asta o un cerchio

## Tango a ostacoli (F2/F3, B/G)



I ballerini imparano a orientarsi nello spazio e a percepire la superficie di ballo e lo spazio intorno a loro.

I bambini provano le loro coreografie o le figure che hanno imparato mentre la sala viene «messa sottosopra», ad esempio attraverso degli ostacoli o delle persone posizionate sulla traiettoria.

### Variante

- Definire una superficie per il ballo molto più ristretta del solito

**Materiale:** Ostacoli per la superficie di ballo (ad es. coni di demarcazione, panche, cassoni, tappeti)

---

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