

Danze standard/latine – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Interagire con rispetto all'interno della coppia e ballare in modo armonico (uno conduce e l'altro segue)

Nella danza di coppia la comunicazione e la stima sono molto importanti. Solo capendosi e interagendo in armonia con il proprio partner è possibile ottenere risultati e trovare soddisfazione nella danza. All'interno della coppia è importante prendersi cura l'uno dell'altro, essere bendisposti nei confronti del partner e trattarsi con rispetto. Ciò significa anche essere pazienti quando qualcosa non funziona al primo colpo, non rimproverarsi a vicenda e affrontare insieme le difficoltà. Ogni coppia è una vera e propria squadra.

Gioco dei feedback (F2/F3, B/G)



I bambini e i giovani imparano a trattare i compagni con rispetto e anche a vedere sé stessi in modo positivo. In questo modo si abituano ad affrontare le difficoltà in gruppo e a considerarle delle sfide positive.

I partecipanti ballano a coppie. Al termine del ballo ognuno dice almeno una cosa positiva al proprio partner e poi si confrontano sugli aspetti da migliorare come coppia (ottica del «noi» e non del «tu»).

Insegna ai bambini alcune regole importanti per dare i feedback, ad esempio:

- descrivere invece di valutare
- formulare in modo chiaro e preciso

- condividere osservazioni (e non supposizioni o interpretazioni)
- parlare di atteggiamenti che possono essere modificati

Varianti

- Metà del gruppo balla, l'altra metà osserva; al termine discutere insieme dei punti di forza e degli aspetti da migliorare
- I ballerini condividono con il gruppo un aspetto positivo della propria coppia e gli aspetti sui quali stanno lavorando

Tandem (F2/F3, B/G)



I bambini e i giovani percepiscono chi li guida in modo tattile, soprattutto se hanno gli occhi chiusi e imparano a fidarsi del partner. Chi segue impara a prestare attenzione ai segnali, chi guida impara a trovare il momento giusto per dare il segnale.

A estende le braccia con i palmi delle mani verso l'alto, B vi appoggia sopra le mani e chiude gli occhi. A fa muovere B e lo porta in giro per la sala (ad es. avanti, indietro, di lato, senza passi base).

Varianti

- Tenere gli occhi aperti
- Eseguire l'esercizio con la musica
- Quando due coppie si trovano vicino fanno cambio: A1 e A2 si scambiano e continuano a far muovere i compagni, senza che B1 e B2 aprano gli occhi. Alla fine B1 e B2 devono indovinare chi li ha guidati

- Guidare con un nastro (mantenere la traiettoria)
- Distribuire diversi ostacoli nella sala: i ballerini devono scavalcarli o farsi guidare dal partner per girarvi intorno (ad es. una panca o coni di demarcazione per uno slalom)
- B cammina su una linea retta e A segnala un cambio di direzione ad esempio con un tocco; si può eseguire anche con un passo di danza semplice (ad es. walk della rumba)

Materiale: Materiale da distribuire nella sala (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