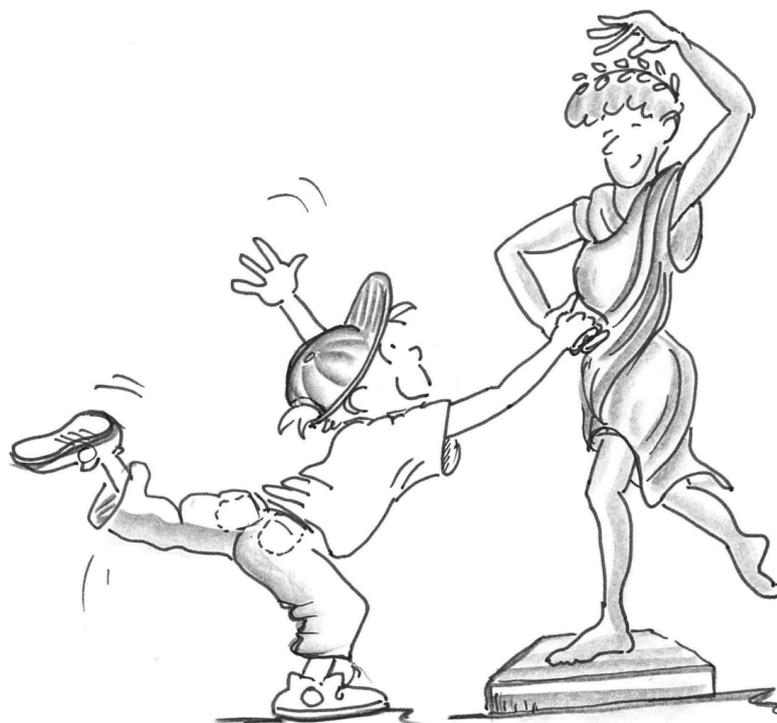


Danze standard/latine – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Danzare con creatività, potenza espressiva ed energia positiva

La musica conferisce uno schema di sensazioni che devono essere interpretate durante la danza. Le danzatrici e i danzatori esprimono stati d'animo e raccontano storie attraverso la mimica, i movimenti del corpo e le combinazioni di figure. Si adattano alla dinamica della musica e mantengono costantemente il flusso dei movimenti. In questo modo trovano la loro interpretazione personale e riescono a unire in modo creativo e armonico elementi di danza, musica ed espressione.

Completa la statua (F2/F3, G)



I giovani sviluppano il senso della creatività e dell'estetica. Devono prendere l'iniziativa e reagire rapidamente.

A assume una posizione a scelta, B si introduce e completa la statua. Poi A lascia la scena, possibilmente senza toccare B. A questo punto arriva C e crea con B una nuova statua.

Varianti

- Eseguire l'esercizio con o senza musica; riportare il tipo di musica nelle pose
- Se il gruppo è molto grande iniziare il gioco con due o tre statue

La giostra (F2/F3, B/G)



I bambini e i giovani sperimentano il piacere di stare insieme, ridono e si rilassano, rafforzando così la coesione del gruppo.

Prova una coreografia in cerchio (ad es. polca o rueda) con tutto il gruppo.

Varianti

- Inserire un cambio di coppie nella coreografia
- Provare una line dance che preveda parti in coppia, individuali o combinazioni di entrambe

Materiale: Musica di polca

Emozioni (F2/F3, B/G)



Ballando i bambini riescono a esprimere diversi stati d'animo e ad affascinare il pubblico.

A piccoli gruppi: ognuno sceglie un'emozione (ad es. gioia, rabbia, sorpresa) e balla da solo questo stato d'animo senza parlare. Gli altri devono indovinare quale emozione sta interpretando.

Varianti

- Invece delle emozioni interpretare degli animali
- Camminare mostrando una determinata espressione (ad es. triste, allegra, arrabbiata, delusa)
- Eseguire l'esercizio a coppie
- Assegnare o dire all'orecchio un'emozione o un temperamento
- Fare l'esercizio con forme espressive più astratte (ad es. introversa, estroversa)
- Interpretare emozioni in accordo con la musica o opposte (ad es. ballare in modo triste su una musica allegra)

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 UFSP