

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Eseguire i movimenti con la necessaria mobilità, in maniera consapevole e con una buona tenuta

Le ginnaste e i ginnasti si muovono in maniera controllata, energica e ampia, percependo in maniera consapevole il proprio corpo. Calibrando e coordinando correttamente tali caratteristiche, trasmettono un senso di leggerezza e armonia.



Forme di allenamento

Diverse forme di allenamento aiutano a sviluppare la forma caratteristica.

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Eseguire i movimenti con la necessaria mobilità, in maniera consapevole e con una buona tenuta – Onde

Tutte sono in grado di eseguire una sequenza di movimenti composta da diverse onde del corpo sulla musica.

Mehr



Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Eseguire i movimenti con la necessaria mobilità, in maniera consapevole e con una buona tenuta – Circuito di mobilità

Die Gymnastinnen spüren verschiedene Körperteile und erfahren die Mobilität ihres Körpers.

[Mehr](#)



Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Eseguire i movimenti con la necessaria mobilità, in maniera consapevole e con una buona tenuta – Il gatto

Le ginnaste sono capaci di eseguire la flessione della colonna vertebrale toracica e lombare in maniera controllata.

Mehr



- Altre forme di allenamento

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP