

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Interagire in modo armonioso quale gruppo

Le ginnaste e i ginnasti interagiscono fra di loro in maniera rispettosa e creano un ambiente basato sulla fiducia. Conoscono i propri limiti e sono in grado di comunicare sia questi limiti che le loro esigenze nonché di considerare con serietà e rispetto quelli degli altri. Solo con fiducia, sicurezza e rispetto reciproco il gruppo può interagire in modo armonioso e presentarsi come team coeso. Le ginnaste e i ginnasti sono in grado di eseguire movimenti coordinati in una sequenza prestabilita all'interno del gruppo e reagire in maniera flessibile a eventi imprevisti.



Forme di allenamento

Diverse forme di allenamento aiutano a sviluppare la forma caratteristica.

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Interagire in modo armonioso quale gruppo – Sfida a squadre

I bambini e i giovani imparano a interagire in modo armonioso nel gruppo e a gestire un problema.

Mehr



Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Interagire in modo armonioso quale gruppo – Le statue

I bambini e i giovani trovano dei movimenti da realizzare insieme all'interno del gruppo e imparano a interagire.

[Mehr](#)



Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Interagire in modo armonioso quale gruppo – Riconoscere i propri limiti

Le ginnaste riconoscono i propri limiti e riescono a comunicarli.

Mehr



- Altre forme di allenamento

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP