

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Interpretare la musica in modo fortemente espressivo e creativo

Le ginnaste e i ginnasti interpretano il carattere e l'intensità della musica eseguendo le loro esibizioni con espressività. Con il proprio corpo esprimono emozioni e raccontano storie. Dall'inizio alla fine seguono un fil rouge. Le ginnaste e i ginnasti rispecchiano i contrasti nella musica, ad esempio cambiando il tempo nell'esecuzione. Anche il carattere e l'intensità del movimento dell'attrezzo e del corpo variano di conseguenza. Le ginnaste e i ginnasti eseguono determinati movimenti del corpo e dell'attrezzo su particolari accenti o frasi della musica, ottenendo così un effetto espressivo e creando un momento visivamente molto intenso.



Forme di allenamento

Diverse forme di allenamento aiutano a sviluppare la forma caratteristica.

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Interpretare la musica in modo fortemente espressivo e creativo – La calma e la tempesta

Le ginnaste sanno riconoscere ritmi di diverso tipo e muoversi in maniera adeguata.

Mehr



**Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche:
Interpretare la musica in modo fortemente espressivo e creativo – Creare una
coreografia**

Le ginnaste creano autonomamente o in piccoli gruppi una coreografia sulla musica.

Mehr



- Altre forme di allenamento

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP