

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Presentare le coreografie con sicurezza ed entusiasmo

Le ginnaste e i ginnasti entusiasmano il pubblico con le loro esibizioni. Presentare quanto imparato in un momento decisivo infonde gioia, ma richiede anche una buona dose di coraggio e grandi sforzi. Riuscire a presentare le loro esibizioni come sperato è fonte di orgoglio e rafforza l'autostima.



Forme di allenamento

Diverse forme di allenamento aiutano a sviluppare la forma caratteristica.

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Presentare le coreografie con sicurezza ed entusiasmo – Teatro degli animali di peluche

I bambini e i giovani imparano in modo ludico a presentare le coreografie.

[Mehr](#)



Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Presentare le coreografie con sicurezza ed entusiasmo – Mostrami la tua coreografia!

Le ginnaste imparano a presentare le coreografie e a darsi reciprocamente dei feedback.

Mehr



- [Altre forme di allenamento](#)

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP