

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.



I bambini e i giovani presentano a una compagna di allenamento a scelta una parte della loro coreografia di gara o spettacolo. Dopo la presentazione le ginnaste si danno reciprocamente un feedback sincero e sottolineano gli aspetti positivi.

Indicazioni: Discuti con le ginnaste su come dare feedback positivi e definisci insieme a cosa devono prestare attenzione durante l'esercizio della compagna. Discuti anche delle regole in merito ai feedback della tabella 5 al capitolo «Insegnare la ginnastica ritmica» a pag. 41. Feedback positivi rafforzano la sicurezza nei propri mezzi e aiutano a presentare con entusiasmo le coreografie.

Materiale: Musica per le coreografie, impianto stereo

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP