

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.



I bambini e i giovani presentano al loro animale di peluche una breve sequenza di movimenti sulla musica.

Varianti

più facile

- Esibirsi in coppia o in gruppo

più difficile

- Presentare sequenze di movimenti più lunghe o coreografie complete
- Esibirsi di fronte al gruppo di allenamento o ai genitori
- Esibirsi con costumino da gara, speaker e applausi

Indicazioni: Esegui questo esercizio prima di uno spettacolo o di una gara e discuti con ogni ginnasta per capire se siano necessari eventuali adeguamenti alla coreografia. In questo modo la ginnasta potrà presentare l'esercizio di gara sentendosi sicura dei propri mezzi e divertirsi durante la rappresentazione.

Materiale: Animali di peluche, pubblico, impianto stereo, musica delle coreografie

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO