

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.



Fai partire la musica e interrompila dopo 60 secondi. In quel lasso di tempo le ginnaste pensano a una figura che vogliono realizzare quando la musica si fermerà e che le spingerà a interagire in un modo o in un altro.

Varianti

più facile

- Lasciare più tempo a disposizione
- Dare degli esempi
- Provare senza musica

più difficile

- Lasciare meno tempo a disposizione
- Decidere quale figura realizzare senza parlare

- Definire in precedenza le parti del corpo in cui avvengono i contatti fisici (ad es. toccarsi solo con i piedi, con la testa)
- Dare altre istruzioni (ad es. stare in piedi solo su un piede, non toccare il suolo)
- Definire quante e quali parti del corpo possono toccare il suolo (ad es. entrambe le mani ed entrambi i piedi)
- Inventare forme creative utilizzando gli attrezzi
- Definire una sequenza di movimenti comuni

Indicazioni: Prima di cominciare, affrontare l'argomento dei contatti fisici. Stabilisci insieme alle ginnaste delle regole affinché siano garantiti il benessere e la sicurezza di tutte. Se una ginnasta dovesse reagire in maniera esitante ai contatti fisici, prendi sul serio le sue emozioni e fai svolgere l'esercizio senza contatto fisico.

Material: Musica, attrezzi leggeri

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP