

# 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.



Scegli una musica sulla quale le ginnaste devono creare una coreografia di ca. 30 secondi. Discuti insieme a loro degli accenti che si sentono nella musica e che le ginnaste possono mettere in evidenza e rappresentare con i loro movimenti, oppure ancora delle espressioni del viso o della mimica che potrebbero enfatizzare la musica.

## Varianti

- Definire in precedenza determinati movimenti (con il corpo e/o con gli attrezzi)

## più facile

- Esecuzione senza attrezzi

## più difficile

- Esecuzione con attrezzi
- Preparare coreografie a piccoli gruppi

**Indicazioni:** Filma le ginnaste e mostra loro il video. Cosa ne pensano? Hanno interpretato la musica in modo molto espressivo e creativo? Riconoscono l'espressione del viso desiderata? Prima di filmare le ginnaste, tutte devono dare il proprio consenso. Usa le riprese solo a scopo formativo.

Utilizza la musica che avete scelto per l'esercizio di gara di una ginnasta. Riprendi qualche movimento della coreografia che la ginnasta eseguirà in gara e incorporali in questo esercizio.

**Materiale:** Musica, oggetti e attrezzi, tablet o smartphone

---

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**