

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Interpretare la musica in modo fortemente espressivo e creativo – La calma e la tempesta

Le ginnaste sanno riconoscere ritmi di diverso tipo e muoversi in maniera adeguata.



Scegli due brani musicali che si differenziano molto per ritmo e carattere (lento e calmo VS veloce e forte).

Le ginnaste si muovono al ritmo della musica lenta e cercano in un primo momento di muovere insieme anche le braccia e poi tutto il corpo. Puoi fare delle proposte di movimento illustrandole con delle immagini eloquenti (ad es. grande come un elefante, piccolo come un topo, agile come un gatto). In seguito le ginnaste eseguono dei movimenti tenendo in mano un oggetto leggero (ad es. un foulard) per sottolineare il carattere lento e leggero della musica, e scoprono così altri movimenti creativi.

Sulla musica veloce le ginnaste optano per un oggetto rigido (ad es. un bastone), che sottolinea il carattere rapido e forte della musica, e cercano di muoversi in sintonia con le caratteristiche della musica.

Varianti

più facile

- Definire in precedenza i movimenti

più difficile

- Inserire un cambio dinamico della musica
- Al posto di un foulard o di un bastone, scegliere un attrezzo della ginnastica ritmica

Indicazioni: È importante che ogni persona si esprima in maniera individuale. Permetti quindi alle ginnaste di muoversi liberamente in base ai movimenti che sanno eseguire.

Se le ginnaste si vergognano di muoversi sulla musica e di esprimersi attraverso di essa, puoi proporre loro di chiudere gli occhi. Utilizza in questo caso una musica lenta e metti a loro disposizione uno spazio di movimento sufficiente.

Materiale: Musica, foulard, bastoni

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO