

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Eseguire i movimenti con la necessaria mobilità, in maniera consapevole e con una buona tenuta – Onde

Tutte sono in grado di eseguire una sequenza di movimenti composta da diverse onde del corpo sulla musica.



Stabilisci una sequenza di movimenti composta da onde del corpo sulla musica e lascia che le ginnaste la sperimentino in maniera fluida.

Varianti

- Le ginnaste inventano autonomamente una sequenza di diverse onde

più facile

- Muovere in modo isolato singole parti del corpo (ad es. solo le braccia o solo il busto)
- Eseguire delle onde inginocchiate sul pavimento
- Utilizzare metafore riprese dal mondo animale (ad es. muoversi come un serpente)
- Eseguire delle onde senza spostarsi

più difficile

- Eseguire delle onde del corpo complete in piedi
- Iniziare a eseguire delle onde in piedi e concludere i movimenti sul pavimento o viceversa
- Eseguire delle onde spostandosi

Indicazioni: Scegli una musica adeguata e stimolante.

Materiale: Musica, impianto o box stereo

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO