

# Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Mantenere il corpo in equilibrio in maniera controllata – Scultura

I bambini e i giovani sperimentano posizioni specifiche della GR, riescono a mantenerle in equilibrio e sanno nominarle.



Le ginnaste formano delle coppie. Una ginnasta assume il ruolo di scultrice e dà forma all'altra creando una scultura. Sul pavimento ci sono delle immagini coperte di svariate posizioni della GR con i relativi nomi. Una coppia scopre una fotografia, la scultrice forma la scultura in base alla fotografia. Le spettatrici indovinano il nome della posizione. Poi si scambiano i ruoli.

## Varianti

### più facile

- Mantenere la posizione sostenendosi ad es. a una sbarra, una spalliera, delle parallele
- Scegliere autonomamente la posizione

## più difficile

- Combinare la posizione con un movimento dell'attrezzo
- Al posto delle fotografie, segnare soltanto sui cartoncini il nome delle posizioni
- Disporre in fila più fotografie o nomi e creare una serie di posizioni

**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.

**Materiale:** Spalliera, carte con immagini e/o nomi delle posizioni della GR

---

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**