

Ginnastica ritmica – Forme di allenamento per le forme caratteristiche: Mantenere il corpo in equilibrio in maniera controllata – Stop the Music

Da una situazione in movimento, i bambini e i giovani riescono a mantenere una posizione in modo stabile e controllato.



Le ginnaste si muovono liberamente sulla musica nello spazio. Quando la musica si ferma devono bloccarsi scegliendo liberamente una posizione mantenendola. Poi la musica riparte.

Varianti

- Eseguire la posizione con una partner
- Mantenere determinate posizioni (ad es. passé)

più facile

- Mantenere la posizione con un sostegno (ad es. sbarra, spalliera, parallele)

più difficile

- Rendere più difficili le regole per le posizioni da tenere (ad es. stare su un piede, su una parte del corpo diversa dai piedi, sulle mezze punte)
- Interrompere la musica per un lungo lasso di tempo
- Definire una forma di movimento (ad es. rotazione) e di conseguenza rendere più difficile il mantenimento della posizione

Indicazioni: Scegliere musiche differenti

Materiale: Musica, spalliere

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO