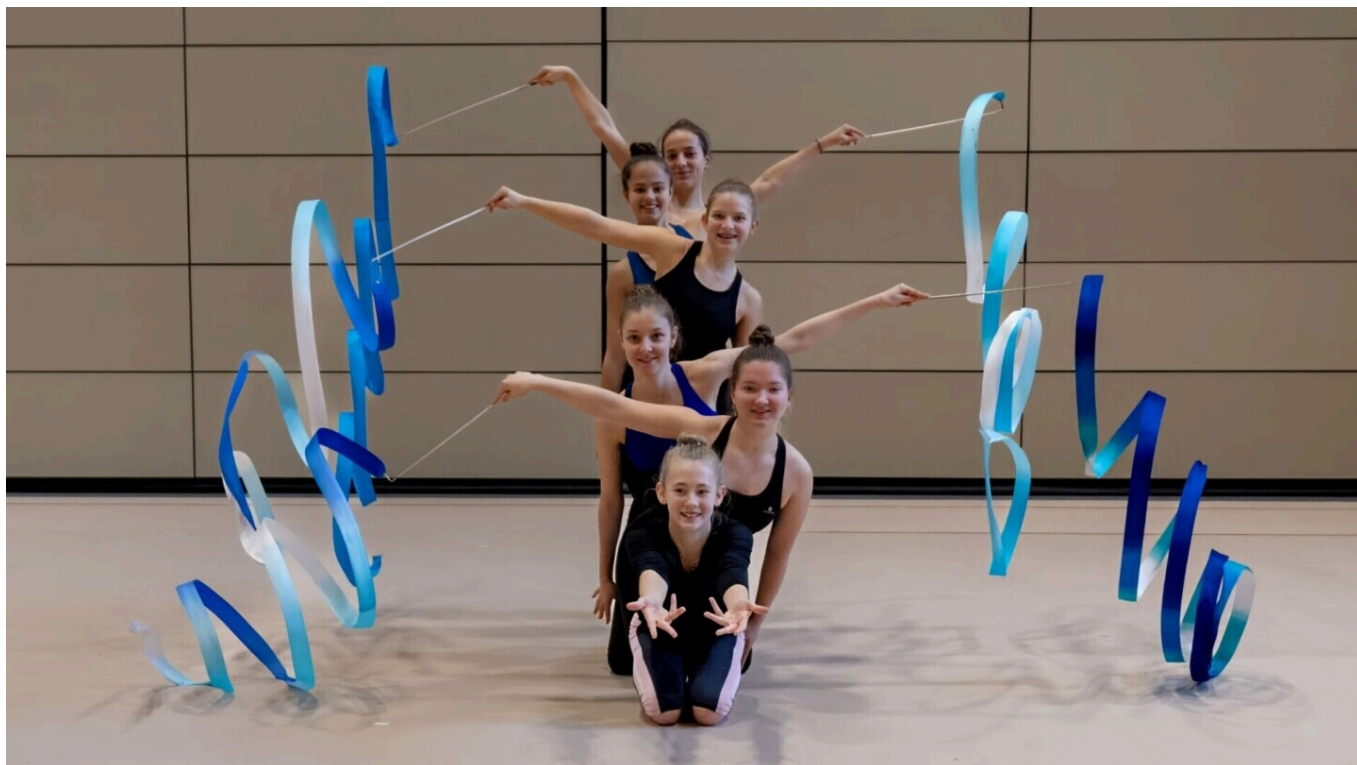


Ginnastica ritmica: Forme di allenamento per le forme caratteristiche

Le forme caratteristiche sono modelli di movimento, di comportamento o di gioco che si osservano in situazioni sportive concrete. Si orientano sulla soluzione ideale di un compito sportivo e sono quindi direttamente tratte dalla pratica. Le forme caratteristiche da sole non rendono migliori le ginnaste e i ginnasti. L'aspetto importante sta nel fatto che, tramite un approccio completo, puoi ricavare forme di allenamento variate con obiettivi di apprendimento concreti.



Per te le otto forme caratteristiche della ginnastica ritmica rappresentano una guida. Costituiscono un punto di partenza per pianificare e svolgere i tuoi allenamenti e le tue attività. Nel capitolo «Good Practice» trovi forme di allenamento adeguate per ogni forma caratteristica. Con esse promuovi uno sviluppo completo nei bambini e nei giovani. Di seguito trovi una descrizione più dettagliata delle forme caratteristiche.

Forme di allenamento per le forme caratteristiche

- Mantenere il corpo in equilibrio in maniera controllata
- Eseguire salti in maniera sicura ed energica
- Ruotare attorno agli assi del corpo in maniera controllata
- Eseguire i movimenti con la necessaria mobilità, in maniera consapevole e con una buona tenuta
- Manipolare gli attrezzi in maniera ludica e precisa insieme al corpo
- Interpretare la musica in modo fortemente espressivo e creativo
- Interagire in modo armonioso quale gruppo
- Presentare le coreografie con sicurezza ed entusiasmo

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO