

Attrezzi – Combinazioni

Coreografie

► Le sequenze di movimento possono essere eseguite con diversi attrezzi. La clavetta ad esempio può essere tenuta orizzontalmente o verticalmente. In questa tabella trovate delle idee interessanti.

Musica: ca. 120 BPM, 2/4 o 4/4 tempo.
Suddividere la classe in due parti, una delle quali si occupa dell'accompagnamento musicale.

Corpo	Cerchio	Clavetta/e	Bastone
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Si possono decorare i cerchi con dei nastri. ■ Oppure possono essere ricoperti di stoffa o di carta. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Si può usare del materiale colorato per avvolgere le clavette. ■ Oppure fissare dei nastri di stoffa o di carta variopinti sulla pancia delle clavette. ■ Le clavette possono essere sostituite da bottiglie PET. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Si può usare del materiale colorato per avvolgere i bastoni. ■ Oppure fissare dei nastri di stoffa o di carta colorati. ■ I bastoni possono essere sostituiti da ombrelli.
1	1-2 sul posto 3-4 sul posto 5-6 un passo verso sinistra 7-8 un passo per unire i piedi	1-2 Cerchio davanti al viso e sollevarlo verso l'alto, 3-4 riportare il cerchio davanti al viso, 5-8 il cerchio resta al centro.	1-2 Bastone davanti al corpo (orizzontale) e sollevarlo, 3-4 bastone vicino al corpo, 5-6 bastone sopra la testa in posizione orizzontale, 7-8 bastone a contatto con il corpo.
2	Ripetere da 1 ma con 5-6 verso destra.	Ripetere da 1	Ripetere da 1
3	1-4 compiere quattro passi in avanti, iniziando con il piede sinistro, 5-8 compiere quattro passi all'indietro, iniziando con il piede sinistro.	1-4 Lanciare il cerchio orizzontalmente al di sopra della testa, 5-8 infilare il cerchio sulla testa e portarlo alla vita.	1-4 Tenere il bastone (orizzontale) con entrambe le mani e remare in avanti, 5-6 remare all'indietro, 7-8 bastone dietro la nuca (posizione orizzontale)
4	1-2 inclinare il busto verso sinistra, 3-4 tornare al centro, 5-6 inclinare il busto verso destra, 7-8 tornare al centro.	1-2 scivolare fuori dal cerchio, 3-4 tornare dentro al cerchio, 5-6 scivolare fuori dal cerchio, 7-8 portare il cerchio davanti al corpo.	1-2 Allungare il bastone verso sinistra, 3-4 riportarlo dietro la nuca, 5-6 allungare il bastone verso destra, 7-8 riportarlo davanti al corpo (verticalmente) con entrambe le mani.
5	1-4 due passi verso sinistra, 5-8 due passi verso destra.	1-2 spingere il cerchio (verticale) in avanti, 3-4 riportare il cerchio a contatto con il corpo; 5-6 come 1-2, 7-8 come 3-4.	1 Bastone davanti al corpo, batterlo a terra, 2 sollevare leggermente le braccia, 3-4 come 1-2, 5-8 come 1-4.
6	1-4 due passi verso destra, 5-8 due passi verso sinistra.	1-2 spingere il cerchio verso il basso, passando dalla posizione verticale alla posizione obliqua, 3-4 riportare il cerchio a contatto con il corpo.	Come l'esercizio 5 oppure 1-4 disegnare un cerchio con le braccia davanti al corpo verso destra, 5-8 come sopra ma verso sinistra.
7	1-2 un passo verso sinistra, 3-4 un passo verso destra, 5-8 disegnare un cerchio verso sinistra sul proprio asse con quattro passi; iniziare da sinistra.	1 battere il cerchio a terra, 3 battere il cerchio a terra, 5-8 lancio orizzontale.	1 lanciare leggermente il bastone davanti al corpo, 3 come 1, 5-8 lancio orizzontale.
8	Ripetere l'esercizio 7 verso destra. oppure 1-6 improvvisazione personale, 7-8 posizione finale.	5-8 battere 4 volte il cerchio a terra, oppure 1-6 muovere il cerchio liberamente, 7-8 sull'ultimo colpo tutti i bambini infilano la testa nel cerchio.	5-8 lanciarlo orizzontalmente sopra la testa, oppure 1-6 muovere liberamente il bastone, 7 battere con forza il bastone, 8 posizione finale a scelta.
Ripetere il tutto a piacimento			