

Marcia – corsa – passi

La marcia, la corsa, i diversi passi sono forme di spostamento che si effettuano in un costante gioco d'equilibrio tra le gambe, il bacino e la gabbia toracica.

Marcia

La marcia (deambulazione) è un movimento di spostamento con susseguente scambio del peso da una gamba all'altra, con un piede sempre in contatto con il suolo. Gli esseri umani deambulano in modi e maniere molto differenziati; ogni essere umano cambia di stile a seconda della situazione, sviluppandolo oltre o dandogli libero corso. Le diverse possibilità di deambulare sono pressoché illimitate.

Lascia la tua impronta

Come? Camminare seguendo le istruzioni dell'insegnante: sulla parte esterna del piede, sulla parte interna del piede, sulla punta dei piedi, sui talloni, rullando il piede partendo dalle dita, rullando il piede dal tallone verso le dita e ripartendo il peso del corpo su tutto il piede.

Ad ognuno la sua strada

Come? Camminare in vari modi, seguendo il ritmo di una musica e le istruzioni date dall'insegnante: in avanti, all'indietro, di lato, a zigzag, descrivendo delle linee curve, ecc.

Variante: in coppia, A varia la sua marcia, B lo imita seguendolo.

Indovina chi sono?

Come? Mimare un personaggio proposto dall'insegnante, poi scegliere liberamente: cantante hiphop, principessa, Babbo Natale, agente segreto, ecc. Migliorare la mimica discutendo le caratteristiche di alcuni personaggi. Esempio: una persona anziana potrebbe camminare lentamente, incurvando la schiena e utilizzando il bastone. Scegliere una musica che caratterizza il personaggio richiesto o lavorare senza musica servendosi della voce per sostenere il movimento e creare una certa atmosfera.

Variante: mimare degli animali, delle emozioni (fatica, gioia, collera, ecc.).

Indicazioni

Adattare il ritmo (battiti al minuto) della musica alla famiglia dei movimenti:

- marcia: 90-140 bpm
- corsa: 140-200 bpm

Corsa

In funzione della tecnica simile e degli stessi presupposti, la corsa è un'evoluzione della marcia. La corsa è un movimento di spostamento con passaggio continuo del peso da una gamba all'altra, nel corso del quale il corpo perde completamente, per un breve periodo, il contatto con il suolo. Esistono tuttavia importanti differenze. Il torso si adegua alla velocità (tempo), accentuando, nella corsa in avanti, la sua angolazione.

Giganti e nani

Come? Suddividere la classe in due gruppi (nani e giganti) che indossano dei nastri di colore diverso. L'insegnante batte alternando due pulsazioni diverse (con le mani, ecc.). Durante la pulsazione rapida, i nani corrono compiendo dei piccoli passi rapidi per fuggire dai giganti. Durante la pulsazione lenta, i giganti corrono facendo dei grandi passi lenti per cercare di toccare i nani. Scambio di ruoli (e di nastro) ad ogni tocco.

Osservazione: variare la durata di ogni sequenza ritmica.

Gemelli siamesi

Come? Correre liberamente nella palestra. Al segnale, formare delle coppie e continuare a correre, palmo contro palmo. A si sposta in avanti e B all'indietro. Al segnale successivo separarsi.

Varianti:

- variare le superfici di contatto: schiena contro schiena, spalla contro spalla, ecc;
- variare le forme di corsa: toccare il fondoschiena con i piedi, sollevare le ginocchia, ecc.

Cane e padrone

Come? In coppia, correre liberamente nella palestra. A varia le forme di corsa, B lo imita: aprire le ginocchia lateralmente, correre a zigzag, in cerchio, ecc.

Variante: ogni allievo guida il gruppo a turno.

Drago cinese

Come? Correre in una colonna. Al segnale dell'insegnante, il primo di ogni colonna si dispone dietro la fila e il secondo assume il comando del gruppo.

Varianti:

- variare le forme di corsa;
- variare le traiettorie: zigzag, in cerchio, ecc.
- formare una sola colonna.

Passi

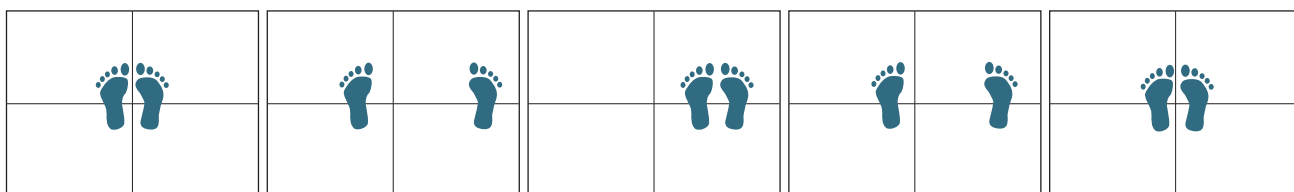
I passi sono variazioni e combinazioni complesse della marcia, eseguite nelle direzioni di spostamento in avanti, laterale e indietro. Nel corso dell'esecuzione del passo, la posa del piede avviene in maniera cosciente nello spazio e nel tempo, in modo quindi di essere ripetibile.

Step touch

Come? Spostare il piede destro a destra, portare il piede sinistro contro il piede destro, spostare il piede sinistro a sinistra, portare il piede destro contro il piede sinistro. Ripetere una seconda volta.

Varianti:

- spostare il piede in avanti o all'indietro;
- ripetere due volte a destra prima di tornare a sinistra;
- incrociare il piede destro dietro o davanti al piede sinistro invece di portarlo vicino.



Grapewine

Come? Spostare il piede destro a destra, incrociare il piede sinistro dietro il piede destro, spostare il piede destro verso destra e riportare il piede sinistro contro il piede destro. Gli stessi movimenti a sinistra.

Varianti:

- incrociare davanti;

- incrociare a tre riprese: spostare il piede destro verso destra, incrociare il piede sinistro dietro il piede destro, spostare il piede destro a destra, incrociare il piede sinistro davanti al piede destro, spostare il piede destro a destra, incrociare il piede sinistro dietro il piede destro, spostare il piede destro a destra, riportare il piede sinistro contro il piede destro.



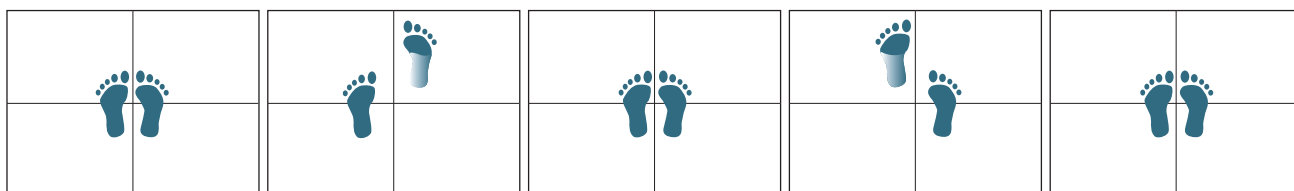
Tap

Come? Posare la parte anteriore del piede destro davanti a sé mantenendo il peso del corpo sulla gamba sinistra, poi riportare il piede destro contro il piede sinistro. Ripetere a sinistra, a destra e a sinistra.

Varianti:

- posare il tallone invece della parte anteriore del piede;
- posare la parte anteriore del piede lateralmente o dietro di sé;

- avanzare posando la parte anteriore del piede destro davanti a sé, poi tutto il piede, ripetere il movimento con il piede sinistro, ecc.;
- posare la punta del piede destro lateralmente, poi incrociare il piede destro davanti al piede sinistro.



Contatto solo con la pianta del piede

Indicazioni

Questa lista non è esaustiva. I nomi provengono principalmente dall'aerobica, ma è possibile che lo stesso passo porti un altro nome in uno stile diverso di danza.