

Elementi d'equilibrio

Negli elementi d'equilibrio, il corpo si mantiene in una specifica situazione d'equilibrio su una superficie d'appoggio limitata. Per mantenere l'equilibrio, i muscoli sono impegnati costantemente in un lavoro di compensazione. Perfino all'arresto la muscolatura di mantenimento lavora per evitare le cadute. Un elemento d'equilibrio non deve essere eseguito quasi fosse una posizione «rigida», ma come una posa «vivente». Gli elementi d'equilibrio possono essere eseguiti sia su un piede, sia su diverse parti del corpo.

Un, due, tre, stella! (per i più piccoli)

Come? Definire chi deve andare dall'altra parte della palestra voltando la schiena ai compagni. Mentre questa persona dice «un, due, tre», i suoi compagni si spostano nella sua direzione. Alla parola «stella», tutti i partecipanti devono immobilizzarsi. Se lui o lei vede uno dei compagni muoversi lo chiama e questi torna indietro.

Varianti:

- variare la posizione di equilibrio: su un piede, fondoschiena, ecc.
- variare il modo di spostarsi: carponi, strisciando sulla pancia, sulla schiena, ecc.

Statua

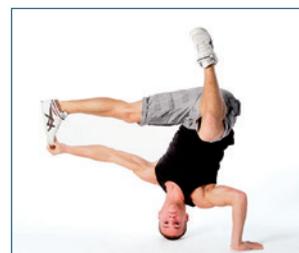
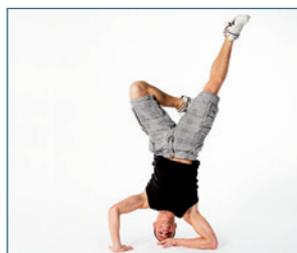
Come? Spostarsi liberamente per la palestra rispettando la musica. Utilizzare delle variazioni di marcia, corsa o di passi. Quando la musica finisce, mantenere la posizione di equilibrio. L'insegnante nomina le parti del corpo che devono essere a contatto con il suolo: un piede, un piede e una mano, il fondoschiena, le ginocchia, il naso, la schiena, ecc.

Varianti:

- posizione di equilibrio esclusivamente su un piede: variare le istruzioni per la gamba d'appoggio: flessa, tesa, in appoggio sulle punte, sul tallone, sull'esterno del piede, ecc. Idem per la gamba libera: ginocchio sollevato, gamba tesa lateralmente, ecc.;
- con un compagno: le istruzioni dell'insegnante sono da assolvere in coppia. Ad esempio: toccare per terra con tre piedi e due mani.

Break dance Freeze

Come? Imitare le posizioni seguenti:



Indicazioni

Pensare a rispettare l'allineamento delle articolazioni durante le posizioni in equilibrio.