

Rotolamenti

Si rotola quando si esegue un movimento di rotazione attorno all'asse longitudinale o a quello trasversale del corpo, con questo a costante contatto con il suolo.

Rotazione attorno all'asse trasversale

Rotolare in avanti

Come? Rotolare in avanti, ricezione sulle gambe unite per poter rialzarsi.

Variante: terminare la rotazione da seduti, sdraiati o con le gambe divaricate.

Rotolare all'indietro

Come? Rotolare all'indietro inclinando la testa da un lato, mettere le gambe fra la testa e la spalla, ricezione sui piedi o sulle tibie.

Variante: tendere le gambe quando le dita dei piedi toccano per terra, terminare in posizione coricata sulla pancia.



Rotazione attorno all'asse longitudinale

Rotolare di lato in posizione raggomitolata

Come? Raggomitolarsi, rotolare lateralmente sulla schiena e ritornare nella posizione iniziale.

Variante: divaricare le gambe mentre si rotola sulla schiena, poi richiuderle.



Rotolare sul fondoschiena

Come? Posare il ginocchio sinistro a terra e il fondoschiena a sinistra del ginocchio sinistro, rotolare sul fondoschiena, appoggiare la gamba destra a terra, posare il piede sinistro a terra, sollevarsi e riportare il piede destro contro il piede sinistro.



Altri movimenti fondamentali

Esistono altri movimenti fondamentali, come tirare, spingere, strisciare, ecc. Questi tipi di movimento piacciono molto soprattutto ai bambini. Un loro corrispondente impiego nell'ambito di una coreografia permette inoltre di arricchire e rendere quest'ultima più piacevole.

Esempi:

- **Strisciare:** individualmente, a coppie, lentamente, in fretta, av, ind, lat, «con paura», ...
- **Spingere:** in modo immaginario, con diverse parti del corpo, una partner, in diverse direzioni, ...
- **Tirare:** con ambedue le mani, con una mano sola, in modo immaginario, con i piedi, tirarsi verso qualcosa, ...