

# Danza

mobile  
inserto pratico

# 70

UFSPÖ & ASEF



Da secoli l'uomo esprime gioia e tristezza attraverso la danza. Non è mai troppo presto per muovere i primi passi. I bambini in particolare sono molto curiosi, sensibili e amano esprimersi attraverso il corpo con movimenti, gesti e segni. È giunto il momento di dedicare un inserto pratico alla danza.

Autore: Séverine Hessloehl

Redazione: Francesco Di Potenza, Raphael Donzel

Traduzione: Lorenza Leonardi Sacino

Foto: Ueli Känzig; layout e illustrazioni: Monique Marzo

Il mondo ospita innumerevoli culture, ognuna delle quali possiede un approccio diverso alla danza. In molti luoghi essa è parte integrante della quotidianità delle persone e accompagna eventi sociali come nascite, battesimi, iniziazioni, riti di passaggio, matrimoni e funerali. Nei quattro angoli della Terra la danza si sposa con l'espressione. E non sono solo i pedagoghi a sostenere che la danza è una forma di linguaggio. Un linguaggio universale che non conosce confini. La danza nasce spontaneamente e, a dipendenza di chi la pratica, assume forme e significati diversi. I ballerini trasmettono delle emozioni e vivono un'esperienza affascinante, quella di muovere il proprio corpo al suono della musica. La danza è indissociabile dall'evoluzione umana e culturale.

La danza contribuisce a sviluppare le capacità coordinative, le riserve condizionali e anche gli aspetti mentali della persona. Imparare ad esprimersi attraverso il corpo e ad interpretare la musica, i suoni, i temi e molto altro ancora rafforza la fiducia nei propri mezzi e aiuta a lavorare insieme agli altri, a presentarsi e ad esprimersi in pubblico. Tutte esperienze, queste, che possono ripercuotersi positivamente sul rendimento scolastico.

## Ballare è facile!

Ciononostante sono molte le persone che ancora temono il momento in cui devono muovere i primi passi di danza. Questo inserto pratico vuole contribuire ad eliminare tali inibizioni. Perché ballare è facile! Anche se a volte gli stessi professionisti non riescono a fare quello che vorrebbero. Proprio come gli scrittori, bloccati davanti ad un foglio bianco alla disperata ricerca della frase iniziale, anche i ballerini, i coreografi cercano sempre nuove ispirazioni.

Nelle pagine seguenti, gli insegnanti di educazione fisica o i novellini troveranno numerosi esempi che li aiuteranno ad avvicinarsi al mondo della danza. La prima parte dell'inserto è dedicata alle diverse forme di movimenti base e alla loro composizione (combinazioni). Alcuni esercizi sono presentati in forma ludica e si prestano particolarmente bene per chi lavora insieme ai bambini. Tutti gli esercizi possono però essere proposti anche ai giovani o addirittura agli adulti e vanno considerati come una selezione. L'accento è stato posto solo marginalmente su tecniche di danza specifiche, perché il nostro intento è innanzitutto quello di ispirare e incoraggiare i vostri allievi o partecipanti a corsi ad approfondire la conoscenza con la materia. ■

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

● Fr. 5.-/€ 3.50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

Ufficio federale dello sport UFSPÖ  
CH-2532 Macolin

fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

# 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 sceglierlo 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

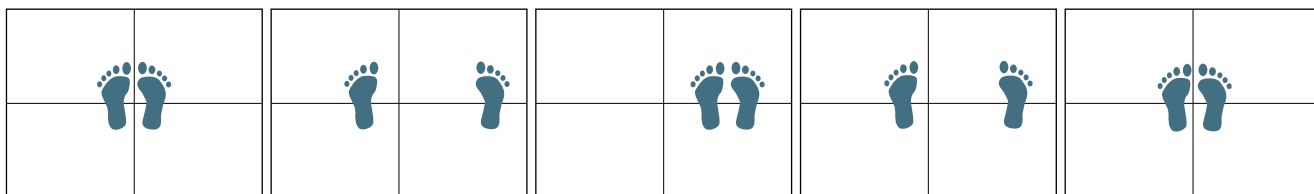
I passi sono variazioni e combinazioni complesse della marcia, eseguite nelle direzioni di spostamento in avanti, laterale e indietro. Nel corso dell'esecuzione del passo, la posa del piede avviene in maniera cosciente nello spazio e nel tempo, in modo quindi di essere ripetibile.

### 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.



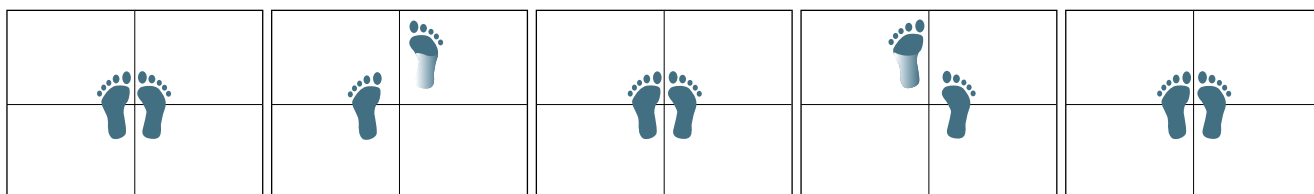
### Tap

**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.



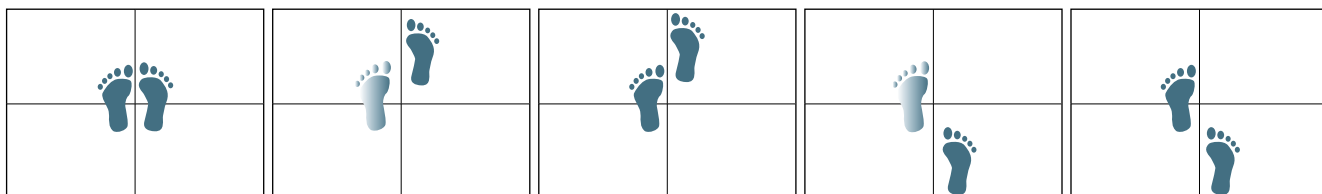
Contatto solo con la pianta del piede


### 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.

### Mambo

**Come?** Avanzare il piede destro, sollevare il piede sinistro e riportarlo nella posizione iniziale; spostare all'indietro il piede destro e posarlo dietro il piede sinistro; sollevare il piede sinistro e riportarlo nella posizione iniziale. Ripetere l'esercizio una seconda volta.



 Piede in aria

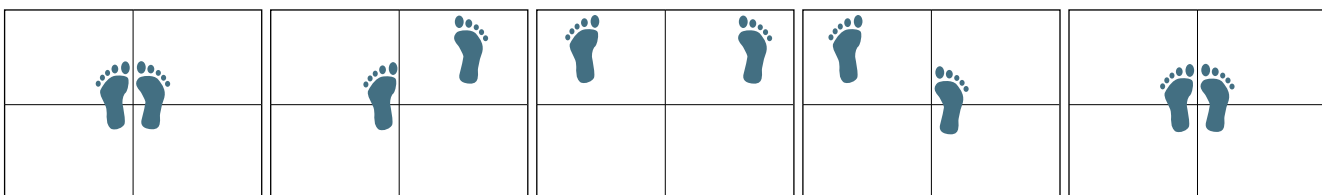
### V-Step

**Come?** Avanzare il piede destro nella diagonale destra, poi il piede sinistro nella diagonale sinistra; riportare il piede destro, poi quello sinistro nella posizione iniziale. Ripetere l'esercizio una seconda volta.

**Varianti:**

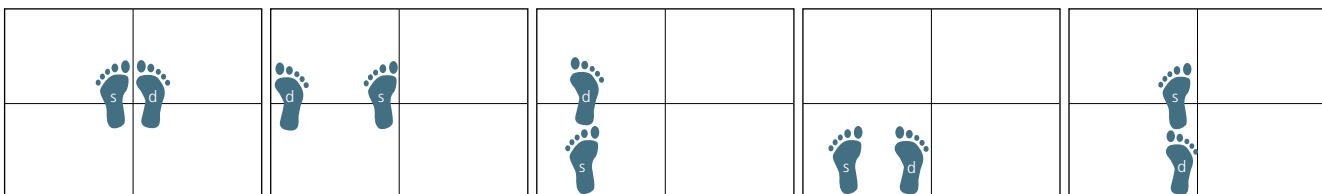
- «A-Step»: stessi passi ma iniziando con lo spostamento all'indietro;

- girando: avanzare il piede destro nella diagonale destra, poi il piede sinistro nella diagonale sinistra; spostare il piede destro nella posizione iniziale con una semirotazione verso sinistra; riportare il piede sinistro contro il piede destro. Ripetere l'esercizio una seconda volta.



### Box step

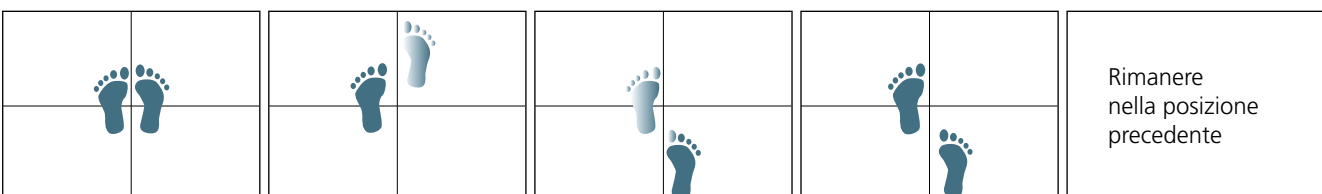
**Come?** Incrociare il piede destro davanti al piede sinistro, spostare il piede sinistro dietro il piede destro, spostare lateralmente il piede destro verso destra, spingere in avanti il piede sinistro nella posizione iniziale. Ripetere l'esercizio una seconda volta.



### Kick ball change

**Come?** Sferrare un colpo con il piede destro a qualche centimetro da terra (kick), posare il piede destro all'indietro, sollevare il piede sinistro, posare il piede sinistro nella posizione iniziale e mantenere la posizione. Ripetere l'esercizio una seconda volta.

**Variante:** eseguire il movimento con una cadenza rapida (contare «1 e 2»).



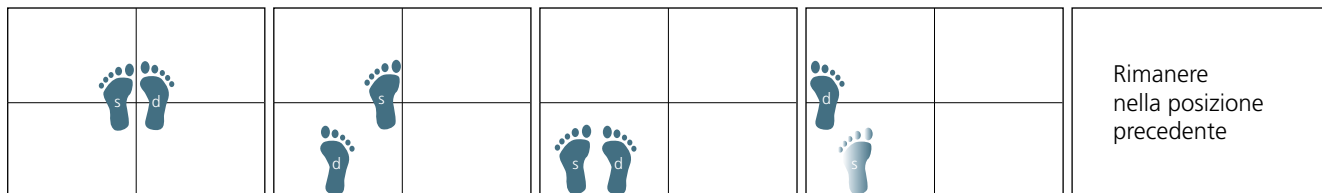
 Piede in aria

Rimanere nella posizione precedente

**Pas de bourré**

**Come?** Incrociare il piede destro dietro il piede sinistro, spostare il piede sinistro verso sinistra, incrociare il piede destro davanti al piede sinistro, sollevare il piede sinistro. Ripetere il movimento a destra.

**Variante:** eseguire il movimento con la cadenza rapida (contare «1 e 2»).



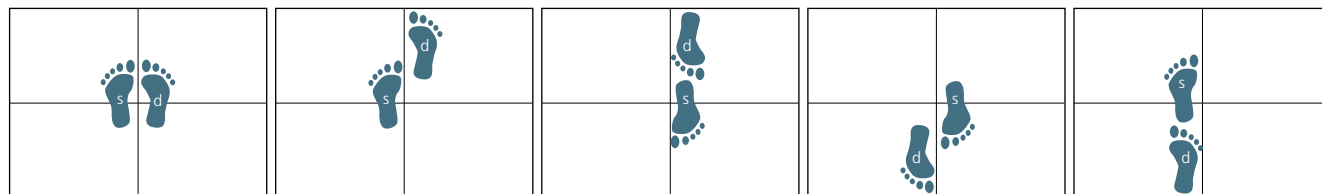
Piede in aria

**Pivot turn**

**Come?** Spostare il piede destro in avanti, sollevare il piede sinistro e posarlo nella posizione iniziale eseguendo una semirotazione verso sinistra; spostare in avanti il piede destro, sollevare il piede sinistro e

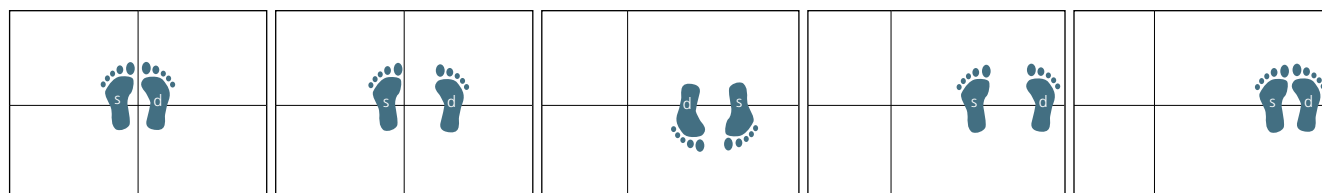
posarlo nella posizione iniziale effettuando una semirotazione verso sinistra. Ripetere l'esercizio una seconda volta.

**Variante:** eseguire un «Mambo», poi un «Pivot turn».

**Rotazione in quattro tempi**

**Come?** Spostare il piede destro verso destra, eseguire una semirotazione verso destra con appoggio sulla gamba destra e posare il piede sinistro, effettuare una seconda semirotazione verso destra con

appoggio, questa volta, sulla gamba sinistra e poi posare il piede destro. Riportare il piede sinistro contro il piede destro. Stesso movimento girando a sinistra.

**Specchi – forma ludica**

**Come?** Spostarsi liberamente nella palestra e ritrovarsi in coppia, uno di fronte all'altro. A fa un passo che B imita; poi B aggiunge al passo un movimento con le braccia che A imita a sua volta. Invertire i ruoli.

**Bosco di passi – forma ludica**

**Come?** Annotare i passi che non si conoscono su etichette e disseminarle nella palestra. Spostarsi in coppia ed eseguire i passi scritti su ogni etichetta che s'incontra. Cercare in seguito una variazione del passo: iniziare con l'altro piede, variare l'ampiezza del movimento, aggiungere un movimento con le braccia, ecc.

**Indicazioni**

- Eseguire ogni passo dalle due parti: iniziare il passo con il piede destro come indicato dalla pagina 3 alla 5, poi con il piede sinistro.
- Eseguire i passi contando fino a 8: la maggior parte delle musiche lo permettono perché sono composte di misure  $\frac{3}{4}$ .
- Insegnare i passi di fronte o voltando la schiena ai partecipanti:
  - di fronte ai partecipanti permette di instaurare un contatto fra l'insegnante e i partecipanti, di osservare e di correggere tutto proseguendo l'esercizio. È importante lavorare a specchio: quando i partecipanti si spostano a destra, l'insegnante esegue il movimento a sinistra;
  - voltando la schiena ai partecipanti permette invece a questi ultimi di capire meglio il movimento di forme più complesse («Grapewine», «Box step», ecc.).

# Molleggiare – saltellare – saltare

Questi tre diversi tipi di movimento sono costruiti l'uno sull'altro e vengono inoltre spesso eseguiti in collegamento, contemporaneamente o successivamente.

## Molleggiare

Molleggiare è un movimento elastico verso l'alto e verso il basso, ottenuto tramite flessione ed estensione delle articolazioni dei piedi, delle ginocchia e delle anche. C'è sempre contatto con il suolo. Il movimento di molleggiamento può anche essere eseguito in singoli segmenti corporei (braccio, avambraccio, gamba, tronco).

### Come una molla – forma ludica

**Come?** Immagina che una molla venga collocata in diverse parti del corpo: sotto i talloni, sotto le dita dei piedi, nelle ginocchia, nelle gambe, in una gamba sola, nelle braccia, in tutto il corpo. Mettere in pratica i suggerimenti interessanti degli allievi.

**Variante:** aggiungere un movimento di twist. Esempio: spostare i talloni da sinistra a destra mantenendo la parte anteriore del piede allo stesso posto.

## Saltellare e saltare

Il movimento è caratterizzato da una veloce e potente fase di respinta dal suolo. L'ampiezza dei movimenti delle estremità è ridotta. Il saltello si svolge con una fase aerea limitata; il periodo in cui si perde contatto con il suolo è breve. Le caratteristiche del salto sono la spinta esplosiva contro il suolo e l'alta fase aerea. Un salto consiste nelle fasi: preparazione – stacco – fase aerea (volo) – ricezione (atterraggio). Durante il salto, il carico sulle articolazioni del piede e del ginocchio è molto elevato. Esistono diverse famiglie di saltelli e di salti a seconda dello stacco e della ricezione. In questo inserto pratico ne sono presentate quattro.

### 1. Da due piedi sui due piedi



### Saltelli a piedi uniti

**Come?** Saltellare in avanti, lateralmente o all'indietro.

### Salto in estensione

**Come?** Stacco sui due piedi, saltare in alto e ricezione sui due piedi.

#### Varianti:

- variare la forma del salto durante la fase di volo: divaricare le gambe, avvicinare le ginocchia, fare un mezzo giro, ecc.;
- chiedere agli allievi di trovare delle forme «freestyle» provenienti dallo sci, dallo snowboard, dall'inline skating, ecc.

### Jumping Jack

**Come?** Saltare sul posto alternando la ricezione: gambe divaricate, gambe unite, ecc.

#### Varianti:

- saltare in avanti o all'indietro mantenendo le gambe divaricate;
- aggiungere un ritmo al movimento: aprire (1), chiudere (2), aprire (3), mantenere la posizione (4), chiudere (5), aprire (6), chiudere (7), mantenere la posizione (8);
- saltare sul posto spostando la gamba destra verso destra (ricezione nello stesso posto con il piede sinistro), poi saltare ritornando nella posizione iniziale. Ripetere a sinistra, a destra e a sinistra.

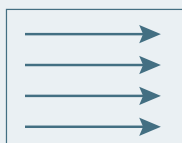
## Indicazioni

I salti possono essere introdotti in una sequenza di movimenti o essere eseguiti dopo una preparazione adeguata. Con i principianti questa preparazione si compone di qualche passo o di un pas chassé in avanti.

#### Esempio:

- fare quattro passi, poi saltare in estensione o eseguire un salto in corsa, ecc.;
- pas chassé con il piede sinistro in avanti, spostare il piede destro in avanti e eseguire un saut claqué di lato.

**Attenzione:** pensare a rispettare l'allineamento delle articolazioni. Durante lo stacco, una flessione delle ginocchia permette di saltare più in alto; durante la ricezione, questa flessione protegge il corpo dallo choc.



**La forma di organizzazione** a onde (far iniziare contemporaneamente il primo allievo di ogni colonna) è un buon metodo per allenare i saltelli e i salti. Questa organizzazione permette ai partecipanti di avere sufficientemente posto per esercitarsi e all'insegnante di controllare l'esecuzione.

## 2. Da un piede sui due piedi



### Running

**Come?** Saltare sul piede destro sollevando il ginocchio sinistro, saltare sui due piedi posando il piede sinistro sotto il corpo e il piede destro dietro di sé (posizione inclinata in avanti). Ripetere cambiando ogni volta di lato.

**Variante:** spostare i piedi lateralmente (non in avanti ma all'indietro).

### Salto finale

**Come?** Portare il piede destro in avanti, saltare in avanti sollevando le ginocchia, ricezione sui due piedi.

**Variante:** spostare il piede destro lateralmente o all'indietro.

## 3. Da un piede sullo stesso piede



### Passo saltellato

**Come?** Spostare il piede destro in avanti, saltellare sollevando il ginocchio sinistro, ricezione sul piede destro. Ripetere l'esercizio a sinistra.

**Variante:** saltellare all'indietro o lateralmente.

### Saut arabesque

**Come?** Spostare il piede destro, saltare tendendo la gamba destra all'indietro, ricezione sul piede destro.

#### Varianti:

- spostare il piede destro lateralmente o all'indietro;
- variare la posizione della gamba libera (sinistra) spostandola lateralmente o in avanti;
- aggiungere una semirotazione durante la fase di volo (saut fouetté): spostare in avanti il piede destro, saltare tendendo la gamba sinistra in avanti e fare una semirotazione verso destra, ricezione sul piede destro.

### Saut claqué di lato

**Come?** Spostare il piede destro in avanti, saltare e sbattere i due piedi uno contro l'altro in aria verso sinistra, ricezione sul piede destro.

## 4. Da un piede sull'altro piede



### Pas chassé

**Come?** Spostare il piede destro a sinistra, saltare e sbattere i due piedi uno contro l'altro in aria, ricezione sul piede sinistro. Ripetere l'esercizio diverse volte a destra.

#### Varianti:

- pas chassé in avanti mantenendo sempre lo stesso piede davanti: spostare il piede destro in avanti, saltare e sbattere i due piedi uno contro l'altro in aria, ricezione sul piede sinistro, ecc.;
- pas chassé in avanti cambiando piede: spostare il piede destro in avanti, saltare e sbattere i due piedi uno contro l'altro in aria, ricezione sul piede sinistro, spostare il piede sinistro, saltare e sbattere i due piedi uno contro l'altro in aria, ricezione sul piede destro.

### Galoppo

**Come?** Spostare il piede destro in avanti, saltare sollevando il ginocchio sinistro, poi il destro, ricezione sul piede sinistro.

**Variante:** tendere le gambe (salto a forbice).

### Salto in corsa

**Come?** Spostare il piede destro, immaginarsi di saltare sopra un ruscello, ricezione sul piede sinistro.

### Orchestra (per i più piccoli) – forma ludica

**Come?** Suonare diversi strumenti. Ogni strumento corrisponde ad una forma di saltello o di salto. Gli allievi devono reagire rapidamente al suono emesso.

### Pozzanghere – forma ludica

**Come?** Disseminare diversi cerchi in palestra. Saltare all'interno del cerchio variando le forme di stacco e di ricezione (due piedi su due piedi, due piedi su un piede, ecc.).

### Volooooo... – forma ludica

**Come?** Dopo qualche passo di slancio, eseguire un salto in corsa facendosi sostenere (sotto le ascelle) da due compagni. Durante la fase di volo, l'allievo è portato in modo tale da concedergli tempo e altezza per eseguire un salto ottimale.

**Variante:** sperimentare diverse forme di salto.

### Hip-hop – forma ludica

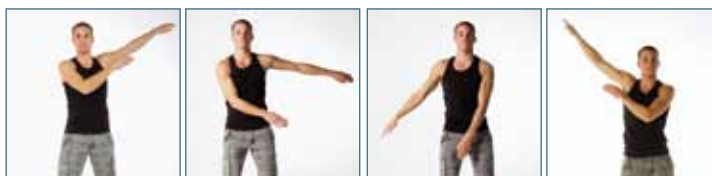
**Come?** Adattare il passo (pagg. 3-5) saltellando o integrando delle forme di pas chassé. Eseguire i salti mantenendo una posizione bassa e sollevando le ginocchia. L'insegnante propone delle variazioni o gli allievi le sviluppano a piccoli gruppi.

# Bilanciamenti – Cerchi – movimenti guidati

Il bilanciamento è una successione ininterrotta di movimenti pendolari ascendenti e discendenti, causati dalla forza di gravità e dal proprio peso delle membra. Un movimento guidato si distingue per la sua velocità costante a tensione muscolare praticamente invariata. Questi movimenti possono essere eseguiti su tre piani.

## Piano frontale

**Come?** Immaginarsi di trovarsi di fronte a una parete e bilanciare le braccia parallelamente ad essa.



## Piano saggitale

**Come?** Immaginarsi di trovarsi parallelamente a una parete e bilanciare le braccia parallelamente ad essa.



## Piano orizzontale

**Come?** Immaginarsi di pulire un tavolo che si trova all'altezza delle spalle



## Ehi, dondola! – forma ludica

**Come?** Esercitare tutte le forme di bilanciamento: secondo i tre piani, bilanciamenti simmetrici delle braccia (nella stessa direzione), bilanciamenti asimmetrici delle braccia (ognuno in senso opposto), con diverse parti del corpo.

## Disegnami un cerchio – forma ludica

**Come?** Esercitare tutte le forme di cerchi con le braccia: secondo i tre piani, simmetricamente (le braccia restano parallele), asimmetricamente (ogni braccio gira in un senso diverso).

**Variante:** lasciar trovare agli allievi altre soluzioni per descrivere dei cerchi con altre parti del corpo: caviglie, ginocchia, bacino, spalle, avambracci (gomiti fissi), polsi, testa. Esercitare i suggerimenti più interessanti. Combinare diversi cerchi con diversi parti del corpo.

## Marionetta – forma ludica

**Come?** In coppia, A manipola il braccio di B e cerca tutte le forme di cerchi, bilanciamenti e movimenti guidati possibili secondo i tre piani.

**Variante:** variare le parti del corpo manipolate.

## Disegna e vinci – forma ludica

**Come?** In coppia, A disegna con la sua mano un oggetto nello spazio, B deve indovinare di quale oggetto si tratta.

**Variante:** disegnare con diverse parti del corpo: gambe, gomito, ecc.

## Variazioni d'angolo

L'ampiezza del movimento varia a seconda della forza impiegata; si parla allora di: oscillazione  $<180^\circ$ , bilanciamento  $<360^\circ$ , circolo (circonduzione)  $>360^\circ$ . La durata naturale di un bilanciamento dipende dalla taglia e dal peso della parte del corpo che effettua il movimento (effetto di leva); è in conseguenza diversa da individuo a individuo. Nei movimenti guidati esiste la possibilità di muovere singole parti del corpo indipendentemente da altre, o di far sì che una parte del corpo conduca, mentre il corpo segue. I bilanciamenti, i circoli e i movimenti guidati possono essere eseguiti dalle braccia, dalle gambe, dal tronco e dalla testa.



# Onde

Nel corso di un movimento ondulatorio, tutte le articolazioni che vi prendono parte sono flesse e tese una dopo l'altra, affinché il passaggio da un'articolazione alla seguente avvenga in modo fluido. Normalmente il movimento termina nella posizione iniziale.

## Onda attraverso un braccio

**Come?** Immaginare un'onda che si propaga nel braccio.



## Onda attraverso il corpo

**Come?** Immaginare un'onda che si propaga nel corpo (dalla testa ai piedi, poi dai piedi alla testa).



## Serpente

**Come?** Immaginare di passare sotto una sbarra.



## Grande onda – forma ludica

**Come?** Formare un cerchio con tutti gli allievi e darsi la mano. L'insegnante esegue un'onda con un braccio e la «trasmette» al vicino, che fa la stessa cosa con il compagno seguente, ecc. Esercitare entrambi i lati.

### Varianti:

- cambiare il senso dell'onda in qualsiasi momento;
- iniziare due onde contemporaneamente in due punti del cerchio; quale delle due onde acciuffa l'altra?

## Specchio – forma ludica

**Come?** In coppia, A combina delle onde, dei bilanciamenti, dei cerchi e dei movimenti guidati. B lo imita.

**Variante:** aumentare le dimensioni del gruppo.

## Indicazioni

Prima di poter eseguire delle onde, il partecipante deve essere capace di isolare le parti del corpo interessate.

### Isolazioni

**Come?** Muovere ogni parte del corpo – dalla testa ai piedi – senza modificare la postura del resto del corpo: testa, spalle, braccia, avambracci, polsi, colonna vertebrale, ecc.

**Variante:** combinare diverse isolazioni. Per esempio: spostare la punta del piede verso destra, poi i talloni, ecc. eseguendo dei cerchi con le spalle.

### La macchina di Tinguely

**Come?** Suddividere la classe in due gruppi (opere d'arte e artisti). Gli artisti si spostano in palestra e modellano le opere d'arte. In un primo tempo, modellare diverse posizioni, poi infondere loro un movimento, ad esempio bilanciamento delle braccia. L'opera deve mantenere questo bilanciamento fino a quando un altro artista lo ferma e gliene propone un altro.

# 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

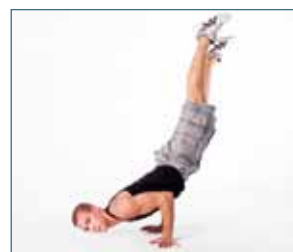
**Come?** Spostarsi liberamente per la palestra rispettando la musica. Utilizzare delle variazioni di marcia, corsa o di passi v. pagg. 2-5). Quando la musica finisce, mantenere la posizione di equilibrio. L'insegnante nomina le parti del corpo che devono essere a contatto con il suolo: un piede, un 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.

# Giri – Piroette

I giri sono movimenti rotatori effettuati lungo l'asse longitudinale del corpo. Esistono infinite possibilità d'esecuzione variando gli elementi seguenti: la preparazione (passo con caduta in avanti, di lato, indietro o passo incrociato), impulso (slancio con le braccia, le gambe, ecc.), ricezione (su un piede, su due piedi, ecc.) e la posizione del corpo durante la rotazione.

## **Piroetta dopo un passo con caduta in avanti**

**Come?** Spingere in avanti il piede destro, girare a sinistra mantenendo il peso del corpo sul piede destro, riportare i piedi l'uno contro l'altro durante la rotazione.

### **Varianti:**

- spostare il piede destro lateralmente o all'indietro;
- variare il senso di rotazione: girare verso destra, poi a sinistra.

## **Piroetta dopo un passo incrociato**

**Come?** Incrociare il piede destro davanti al piede sinistro, girare verso sinistra mantenendo il peso del corpo sui due piedi, riportare i piedi l'uno contro l'altro alla fine della rotazione.

## **Sto girando! – forma ludica**

**Come?** Girare su diverse parti del corpo: fondoschiena, ginocchia, piedi, ecc.

**Variante:** girare su diverse superfici: panchina girata, montone, ecc.

## **Trottola – forma ludica**

**Come?** In coppia, A prende il braccio di B infonde uno slancio affinché B possa eseguire il maggior numero di giri su sé stesso.

**Variante:** variare gli impulsi: spalla, anca, gamba, ecc.

## **Uno di fronte all'altro – forma ludica**

**Come?** In coppia, A gira guardando B.

**Variante:** a ogni rotazione A indica una cifra diversa con le mani, cifra che B deve pronunciare ad alta voce.

## **Un quarto di giro**

**Come?** Spostarsi per la palestra variando la marcia, la corsa e i passi. L'insegnante emette due segnali alternandoli. Esempio: battere una o due volte le mani. Al primo segnale girare a destra, al secondo a sinistra.

**Variante:** precisare la tecnica da utilizzare per girare. Esempio: piroetta dopo un passo a destra.

## **Déboulé – forma ludica**

**Come?** A si trova ad una certa distanza da B (qualche metro per i piccoli, tutta la palestra in lunghezza per i più avanzati). A si sposta verso B mantenendo il contatto visivo e effettuando il maggior numero possibile di déboulé. Déboulé: spostare il piede destro verso destra, fare una semirotaazione verso destra in appoggio sulla gamba destra e posare il piede sinistro, effettuare una semirotaazione verso destra in appoggio questa volta sulla gamba sinistra e posare il piede destro.

**Attenzione:** alla fine dell'esercizio si può soffrire di vertigini!

## **Indicazioni**

Se la piroetta dovesse porre qualche problema provare gli esercizi «Spot» e «Impulsi»!

### **Spot**

**Come?** Fissare un punto davanti a sé, iniziare la rotazione mantenendo lo sguardo su questo punto. Nel momento in cui la testa non può più restare nella posizione girarla dall'altra parte e fissare di nuovo rapidamente il punto. Questa tecnica permette di essere più precisi nella rotazione e evita di soffrire di vertigini.

### **Impulsi**

**Come?** Iniziare la rotazione con un impulso di una parte del corpo. Iniziare da un impulso delle braccia immaginando di dare uno schiaffo a qualcuno. Poi con un'anca, la testa, ecc.

# 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

I movimenti trattati in precedenza non sono che una scelta dei movimenti fondamentali più importanti. Esistono però 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, ...

# Tempo – Spazio – Forza

La totalità dei movimenti dipende dalle tre componenti spazio, tempo e forza. La componente spazio si riferisce alle diverse direzioni e traiettorie e ai diversi piani nello spazio in cui avvengono i movimenti. Il tempo si riferisce alla durata temporale (cronologica) e all'andamento ritmico di un movimento. La componente forza si riferisce alla forza impiegata per l'esecuzione di un movimento e all'alternanza delle tensioni nel corpo.

## Variazioni temporali

**Come?** Rispettare la pulsazione della musica con dei principianti (contare: 1, 2, 3, 4, ecc.). Variare in seguito le cadenze: cadenza lenta (1, 3, 5, 7) o cadenza rapida (1 e 2, e 3 e 4, ecc.).

**Variante:** combinare le cadenze; ad es. 1, 2, 3 e 4 con un gruppo di allievi avanzati.

## Variazioni spaziali

**Come?** Eseguire il movimento verso destra, verso sinistra, in avanti, all'indietro, verso l'alto, verso il basso, secondo tre piani, girando, ecc.

### Varianti:

- variare l'ampiezza dei movimenti;
- eseguire una sequenza di movimenti in gruppo secondo diverse formazioni (in sciame, in colonna, in cerchio, ecc.).

## Variazioni rispetto alla forza

**Come?** Interpretare un tema. Esempi: eseguire dei movimenti in modo quadrato e a scatti come un robot; eseguire dei movimenti rotondi e dolci come se si camminasse sulla luna.

**Variante:** interpretare delle emozioni: collera, paura, timidezza, amore, ecc.

## Fabbrica di nuovi movimenti

**Come?** Scegliere un movimento fra quelli proposti nelle pagine dalla 2 alla 12 e variare una o più delle tre componenti. Questa tecnica garantisce un numero infinito di variazioni e permette di adattare un movimento al gruppo di allievi. Esempi: delle varianti più lente all'inizio, poi delle varianti spaziali con cambiamenti di piano con un gruppo di avanzati.

## Fabbrica di nuove combinazioni

**Come?** In gruppo, imparare una sequenza di movimenti in funzione di tre componenti. Esempio variando lo spazio: aggiungere una semirotazione a uno dei passi, eseguire un movimento al suolo e un altro di grande ampiezza.

## Improvvisazione

**Come?** Dimezzare la palestra (lato A e lato B). Spostarsi liberamente improvvisando dei movimenti: lenti sul lato A e rapidi sul lato B.

**Osservazioni:** possibilità di proporre una combinazione agli allievi.

### Varianti:

- idem variando lo spazio. Esempi: spostamento al suolo sul lato A, in piedi sul lato B;
- idem variando la forza. Esempi: movimenti «timidi» sul lato A, collerici sul lato B.

## To be hip!

I giovani chiedono spesso di ballare dell'hip hop, ma spesso l'insegnante è un neofita in materia... Nessun problema!

**Come?** Osservare dei filmati di hip hop e definire le principali caratteristiche di questo stile, poi adattare i movimenti rispettandole. Per l'hip hop, utilizzare ad esempio un ritmo combinato (ad es. 1, 2, 3 e 4), eseguire i movimenti in modo

compatto, basso, quadrato e a scatti, sollevare le ginocchia durante i salti e saltellare, aggiungere delle posizioni irrigidite.

**Variante:** stessa cosa ma con altri stili di danza.

# Combinazioni

Combinare le varie famiglie di movimenti in modo sequenziale o simultaneo permette di creare un numero infinito di combinazioni, di migliorare la coordinazione e di elaborare delle forme più complesse.

## Combinazioni successive

**Come?** Scegliere diversi movimenti fra quelli delle pagine 2 a 13, se possibile di famiglie diverse e combinarli in sequenza.

**Esempio:** camminare in avanti, eseguire un «Box step», poi un «Step touch», saltare in estensione e concludere con un'onda attraverso il corpo a partire dai piedi fino alla testa.

## Combinazioni simultanee

**Come?** Scegliere due movimenti—di famiglie diverse—fra quelli delle pagine 2 a 13 e combinarli simultaneamente. Il primo elemento appartiene a una di queste famiglie: marcia, passo, corsa, molleggiare, saltellare e saltare, piroetta, rotolamenti. Il secondo a una delle famiglie seguenti: oscillazioni, bilanciamenti, cerchi, movimenti guidati, insolazioni e onde.

### Esempi:

- combinare un bilanciamento con un passo: eseguire un bilanciamento simmetrico delle braccia secondo il piano orizzontale e uno «Step touch», un bilanciamento asimmetrico secondo il piano sagittale camminando, ecc.;
- combinare un cerchio con un salto: eseguire un cerchio frontale con le braccia e un salto in estensione;
- combinare un'isolazione con un molleggiamento: girare la testa da destra a sinistra eseguendo un molleggiamento nelle gambe.

## Puzzle

**Come?** Da soli, improvvisare un movimento (conosciuto o inventato). Ripeterlo, poi aggiungerne un secondo. Ripetere l'esercizio fino a ottenere una combinazione di 12 a 15 movimenti. Scegliere in questa combinazione i quattro movimenti preferiti. In coppia, realizzare una nuova combinazione con gli otto movimenti (ovvero i quattro di ognuno). Ripetere l'esercizio a quattro persone, eventualmente di più, in funzione delle dimensioni del gruppo.

## Lista

**Come?** Stabilire una lista di movimenti utilizzando le famiglie presentate alle pagine 2 a 13, delle parti del corpo (naso, gomito, ecc.), delle direzioni (in avanti, a zigzag, ecc.), ecc. Questa lista può essere stilata prima della lezione o con gli allievi. Creare in seguito una combinazione con la classe interpretando questa lista. È pure possibile lavorare in piccoli gruppi, in coppia o individualmente.

**Esempio di lista:** cominciare da seduti, spostare il peso del corpo in avanti, movimento con la testa, naso, movimento delle braccia, sollevarsi, descrivere un cerchio, movimento d'onda, spostamento a destra, ripetere il movimento della testa, ripetere il movimento del braccio, saltare e risedersi.

## Interpretare una parola

**Come?** Scegliere una parola (rispetto a un argomento proposto, al nome di un bambino, ecc.). Ispirarsi a ogni lettera per creare un movimento, poi eseguire consecutivamente questi movimenti per ottenere una combinazione. Esempi: un'onda del corpo per una «S», qualche passo seguito da un salto per una «I», un cerchio con le braccia, con le ginocchia o con la testa per una «O», uno spostamento a zigzag per una «Z».



## Ringraziamo l'autore di questo inserto pratico

**Séverine Hessloehl** è capodisciplina G+S Ginnastica e danza, insegnante alla Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM e all'Università di Losanna nonché direttrice del centro di danza NG5 a Bienne.

> [severine.hessloehl@baspo.admin.ch](mailto:severine.hessloehl@baspo.admin.ch)

Ringraziamo anche Jordan Eschmann, studente alla Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM per aver posato come modello.

### Interpretare una canzone

**Come?** Scomporre una canzone in parti uguali al numero delle coppie presenti e attribuire una parte ad ogni coppia. Le coppie creano dei movimenti in base al testo ricevuto. Incoraggiare l'uso di movimenti mimati o teatrali piuttosto che le famiglie di movimenti presentate in questo inserto pratico. Adattare le combinazioni di ogni gruppo alla durata del pezzo. Mettere la canzone: 1) le coppie iniziano le une dopo l'altre; 2) i gruppi imparano e eseguono tutte le combinazioni.

Osservazione: prevedere un'introduzione e un finale.

#### Varianti:

- sincronizzare i movimenti con alcune parole del pezzo;
- stessa cosa con una poesia o una storia.

### Interpretare un tema

**Come?** Proporre un tema (d'attualità, conosciuto dai partecipanti, rispettando il fil rouge di uno spettacolo, ecc.). Fare una lista delle parole, dei sentimenti, degli aggettivi, delle immagini, ecc. che suscita questo tema. Suddividere questi elementi nella classe (lavoro individuale, in coppia o in gruppo) e creare dei movimenti ispirandosi a questi elementi. Incoraggiare l'uso di movimenti mimati o teatrali e di famiglie presentate in questo inserto pratico. Insegnare i movimenti a tutta la classe adattandoli alla musica.

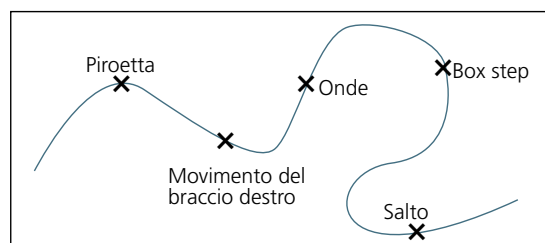
### Ispirarsi a un clip o a un film

**Come?** Scegliere un videoclip o un film apprezzato da tutti i partecipanti. Visionare una breve sequenza a due riprese, selezionare un movimento della sequenza che piace – individualmente o in gruppo – e ispirarsi per creare un nuovo movimento. Ripetere la stessa cosa per ottenere una combinazione della durata sperata.

### Interpretare un piano

**Come?** Disegnare un piano secondo le istruzioni dell'insegnante: tracciare una linea continua su un foglio, apporre cinque croci su questa linea e annotare uno dei movimenti seguenti accanto a ogni croce: piroetta, movimento del braccio destro, onda, box step, salto. Creare una combinazione seguendo il proprio piano. Esempio: il trattino rappresenta la strada da percorrere nello spazio o semplicemente l'ordine in cui effettuare i vari movimenti.

**Variante:** modificare il numero di croci, i movimenti da annotare, ecc.



## Consigli

Dopo ogni creazione, adattare la combinazione realizzata alla musica e a questi parametri: ritmo, misure, accenti, ecc.

#### Esempi:

- adattare la velocità dei movimenti al ritmo;
- adattare il ritmo dei movimenti a quello della musica, ad es. un ritmo off-beat (1 et 2 e 3 et 4) o un ritmo (1, 2, 3 e 4) spesso incontrato nell'hip-hop;
- accentuare un movimento o una posizione sugli accenti o gli arresti della musica.

# mobilesport.ch

## Per l'educazione fisica e l'allenamento



## *Da febbraio 2011 on line!*

UFSP  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP