

La lezione

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **44 (1987)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

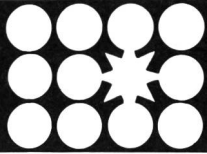
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

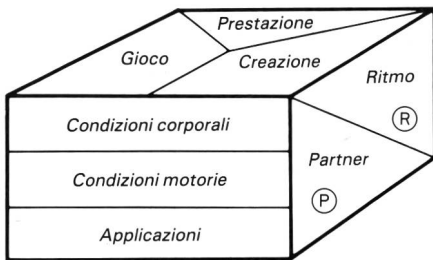


Ginnastica agli attrezzi: una moltitudine di obiettivi possibili (III)

Collettivo d'autori

Movimento d'appoggio sulle mani

Creazione



Condizioni corporali

Nel giardino d'attrezzi

Idee d'introduzione

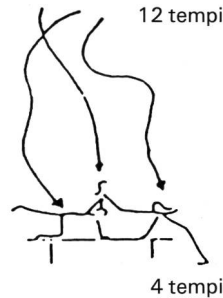
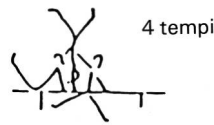
- provare a passare sopra gli attrezzi (in musica) con forme d'appoggio sempre diverse
- a tre: imitare la forma di colui che si trova in testa
- ricercare forme che permettano di toccarsi
- restare come una «statua» sul prossimo attrezzo non appena la musica s'arresta

Compiti motori

- a tre e tramite diverse forme d'appoggio, formare una «statua» su/presso/attorno l'attrezzo
- ricercare due altre «statue» e presentarle ai compagni

La dimostrazione e il limite di tempo (5') necessitano un lavoro funzionale

Condizioni motorie



Compiti motori

- elaborare, con movimenti lenti, una transizione che possa ripetersi fra «statue»

Eventualmente: sottofondo musicale

- provare ad adattare i movimenti alla musica; per esempio: irrigidirsi durante 4 tempi in «statua» e mettere 12 tempi per la transizione

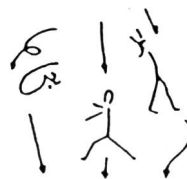
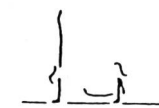
Musica lenta e collegamento chiari, per esempio: ritmo di blues

- tentare di fare la stessa cosa su un'altra musica

Per esempio: musica-robot
→ contrasto!

- durante la transizione fra due «statue», lasciare l'attrezzo e ritrovarsi tutti insieme al prossimo

Forme d'applicazione



Compiti motori

Anche in questo caso è possibile adattarsi a diversi caratteri di musica

- provare a integrare, nella «statua», degli elementi d'appoggio tolti dai test agli attrezzi

- provare a integrare nella transizione degli elementi fissi della ginnastica al suolo (per esempio: ruota, capriola in avanti, rovescio)

Ci si limiterà di preferenza a uno solo di questi elementi

