

# Coreografia «Gambe forti per camminare sicuri»

## Destinatari

Insegnanti che desiderano studiare la coreografia con un gruppo. La sequenza scritta è un complemento didattico al video.

Gambe forti per camminare sicuri.



[www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch)

## Abbreviazioni

de – destra

si – sinistra

4 × 8 significa ad es.: 4 × 8 battute

**4 × 8 Intro** (con entrata laterale – individuale)

### Livello 1 (versione facile)

1 – 2 passo a de in avanti

3 – 4 passo a si in avanti

5 – 6 passo a de in avanti

7 – 8 chiudere con piede si lasciando ciondolare le braccia

Poggiare le mani sui fianchi

1 – 2 sulle punte dei piedi (relevée)

3 – 4 su tutto il piede

5 – 6 sulle punte dei piedi (relevée)

7 – 8 su tutto il piede

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia

1 – 2 passo indietro a de

3 – 4 passo indietro a si

5 – 6 passo indietro a de

7 – 8 chiudere con piede si

Poggiare le mani sui fianchi

1 – 2 sulle punte dei piedi (relevée)

3 – 4 su tutto il piede

5 – 6 sulle punte dei piedi (relevée)

7 – 8 su tutto il piede

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia

1 – 2 passo laterale a de

3 – 4 passo scivolato a si

5 – 6 passo laterale a de

7 – 8 chiudere con piede si

Poggiare le mani sui fianchi

1 – 2 toccare il pavimento con la punta del piede de in avanti

3 – 4 toccare il pavimento con la punta del piede de lateralmente

5 – 6 toccare il pavimento con la punta del piede de indietro

7 – 8 chiudere

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia

1 – 2 passo laterale a si

3 – 4 passo scivolato a de

5 – 6 passo laterale a si

7 – 8 chiudere con piede de

Poggiare le mani sui fianchi

1 – 2 toccare il pavimento con la punta del piede si in avanti

3 – 4 toccare il pavimento con la punta del piede si lateralmente

5 – 6 toccare il pavimento con la punta del piede si indietro

7 – 8 chiudere

## Ritornello

Poggiare le mani sui fianchi

1 – 2 affondo a de in avanti

3 – 4 riportare de al centro vicino a si

5 – 6 affondo a si in avanti

7 – 8 riportare si al centro

1 – 2 indicare con dito a de (o si) e sguardo rivolto a de (o si)

3 – 4 indicare con dito sul lato opposto (si o de), sguardo rivolto a de o si

5 – 6 indice destro puntato in avanti, mano si sul fianco, piegare le ginocchia (pliée)

7 – 8 restare fermi

Poggiare le mani sui fianchi

1 – 2 affondo a de indietro

3 – 4 riportare de al centro vicino a si

5 – 6 affondo a si indietro

7 – 8 riportare si al centro

1 – 4 movimento circolare delle braccia sopra la testa

5 – 8 braccia «da festa»

---

## Livello 2 (difficoltà media)

Versione semplice a velocità raddoppiata, ripetere 2 volte con versione braccia più difficile

1 passo a de in avanti

2 passo a si in avanti

3 passo a de in avanti

4 chiudere con piede si lasciando ciondolare le braccia

5 sulle punte dei piedi (relevée) e braccia dritte in alto facendo i pugni

6 su tutto il piede, braccia abbassate

7 sulle punte dei piedi (relevée) e braccia dritte in alto facendo i pugni

8 su tutto il piede, braccia abbassate

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia

1 passo indietro a de

2 passo indietro a si

3 passo indietro a de

4 chiudere con piede si

5 sulle punte dei piedi (relevée) e braccia dritte in alto facendo i pugni

6 su tutto il piede, braccia abbassate

7 sulle punte dei piedi (relevée) e braccia dritte in alto facendo i pugni

8 su tutto il piede, braccia abbassate

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia

1 passo laterale a de

2 passo scivolato a si

3 passo laterale a de

4 chiudere con piede si

Poggiare le mani sui fianchi

5 toccare il pavimento con la punta del piede de in avanti

6 toccare il pavimento con la punta del piede de lateralmente

7 toccare il pavimento con la punta del piede de indietro

8 chiudere

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia

1 passo laterale a si

2 passo scivolato a de

3 passo laterale a si

4 chiudere con piede de

Poggiare le mani sui fianchi

5 toccare il pavimento con la punta del piede si in avanti

6 toccare il pavimento con la punta del piede si lateralmente

7 toccare il pavimento con la punta del piede si indietro

8 chiudere

## Ripetizione del livello 2

### 2× ritornello

come il livello 1

---

### Intermezzo: restare in equilibrio

4×8: stare in piedi e oscillare (come un albero nel vento), lateralmente; oppure spostare il peso in avanti e indietro, lasciando il busto dritto come una tavola; oppure mantenere l'equilibrio su una sola gamba (areoplano); altre idee personali sull'equilibrio.

---

### Livello 3 (difficoltà elevata)

Variazione di passi e con versione braccia più difficile

- 1 toccare il pavimento con la punta del piede de lateralmente
- 2 passo a de in avanti
- 3 toccare il pavimento con la punta del piede si lateralmente
- 4 passo a si accanto a de, chiudere
- 5 sulle punte dei piedi (relevée) braccio de teso in alto con indice puntato
- 6 su tutto il piede, braccia abbassate
- 7 sulle punte dei piedi (relevée) braccio si teso in alto con indice puntato
- 8 su tutto il piede, braccia abbassate

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia

- 1 passo laterale a de
- 2 incrociare piede si dietro a piede de
- 3 passo laterale a de
- 4 chiudere il piede si accanto a piede de (= Grapevine de)
- 5 sulle punte dei piedi (relevée) braccio de laterale con indice e sguardo puntato
- 6 su tutto il piede, braccio di nuovo abbassato
- 7 sulle punte dei piedi (relevée) braccio si laterale con indice e sguardo puntato
- 8 su tutto il piede, braccio di nuovo abbassato

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia

- 1 toccare il pavimento con la punta del piede de lateralmente
- 2 passo a de indietro
- 3 toccare il pavimento con la punta del piede si lateralmente
- 4 passo a si accanto a de, chiudere
- 5 sulle punte dei piedi (relevée) braccio de teso in alto con indice puntato
- 6 su tutto il piede, braccio abbassato
- 7 sulle punte dei piedi (relevée) braccio si teso in alto con indice puntato
- 8 su tutto il piede, braccio abbassato

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia

- 1 passo laterale a si
- 2 incrociare piede de dietro a piede si
- 3 passo laterale a si
- 4 chiudere il piede de accanto a piede si (= Grapevine si)
- 5 sulle punte dei piedi (relevée) braccio si laterale con indice e sguardo puntato
- 6 su tutto il piede, braccio di nuovo abbassato
- 7 sulle punte dei piedi (relevée) braccio de laterale con indice e sguardo puntato
- 8 su tutto il piede, braccio di nuovo abbassato

### Ripetizione sequenze livello 3 iniziando con si verso si:

- 1 toccare il pavimento con la punta del piede si lateralmente
- 2 passo a si in avanti
- 3 toccare il pavimento con la punta del piede de lateralmente
- 4 passo a de accanto a si, chiudere
- 5 sulle punte dei piedi (relevée) braccio si teso in alto con indice puntato
- 6 su tutto il piede, braccio abbassato
- 7 sulle punte dei piedi (relevée) braccio de teso in alto con indice puntato
- 8 su tutto il piede, braccio abbassato

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia

- 1 passo laterale a si
- 2 incrociare piede de dietro a piede si
- 3 passo laterale a si
- 4 chiudere il piede de accanto a piede si (= Grapevine si)
- 5 sulle punte dei piedi (relevée) braccio si laterale con indice e sguardo puntato
- 6 su tutto il piede, braccio di nuovo abbassato
- 7 sulle punte dei piedi (relevée) braccio de laterale con indice e sguardo puntato
- 8 su tutto il piede, braccio di nuovo abbassato

- 1 lasciare nuovamente ciondolare le braccia
- 2 toccare il pavimento con la punta del piede si lateralmente
- 3 passo a si indietro
- 4 toccare il pavimento con la punta del piede de lateralmente
- 5 passo a de accanto a si, chiudere
- 6 sulle punte dei piedi (relevée) braccio si teso in alto con indice puntato
- 7 su tutto il piede, braccio abbassato
- 8 sulle punte dei piedi (relevée) braccio de teso in alto con indice puntato
- 9 su tutto il piede, braccio abbassato

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia

- 1 passo laterale a de
- 2 incrociare piede si dietro a piede de
- 3 passo laterale a de
- 4 chiudere il piede si accanto a piede de (= Grapevine de)
- 5 sulle punte dei piedi (relevée) braccio de laterale con indice e sguardo puntato
- 6 su tutto il piede, braccio di nuovo abbassato
- 7 sulle punte dei piedi (relevée) braccio si laterale con indice e sguardo puntato
- 8 su tutto il piede, braccio di nuovo abbassato

---

## 2× ritornello

Come livello 1 e 2 con versione braccia più difficile:

- 1 - 2 affondo a de in avanti, braccia tese all'indietro facendo i pugni
- 3 - 4 riportare de al centro vicino a si, braccia di nuovo abbassate
- 5 - 6 affondo a si in avanti, braccia tese all'indietro facendo i pugni
- 7 - 8 riportare si al centro, braccia di nuovo abbassate
- 1 - 2 indicare con dito a de (o si) e sguardo rivolto a de (o si)
- 3 - 4 indicare con dito sul lato opposto (si o de), sguardo rivolto a (de o si)

- 5 - 6 indice destro puntato in avanti, mano si sul fianco, piegare le ginocchia (pliée)
- 7 - 8 restare fermi
- 1 - 2 affondo a de indietro, incrociare le braccia davanti al busto facendo i pugni
- 3 - 4 riportare de al centro vicino a si
- 5 - 6 affondo a si indietro, incrociare le braccia davanti al busto facendo i pugni
- 7 - 8 riportare si al centro, braccia di nuovo abbassate
- 1 - 4 movimento circolare delle braccia sopra la testa
- 5 - 8 braccia «da festa»

---

## Posizione finale libera