

# 4° brano

## «LA DIVERSITÀ»

**Gambe forti**

**camminaresicuri.ch**

Obiettivo: equilibrio dinamico/statico

Stile musicale: blues / rock'n roll / valzer

Ritmo: 89 / 130 / 72 BPM

Durata: 5'40"

Elementi di progressione<sup>1</sup>:  cambio di ritmo: veloce - lento

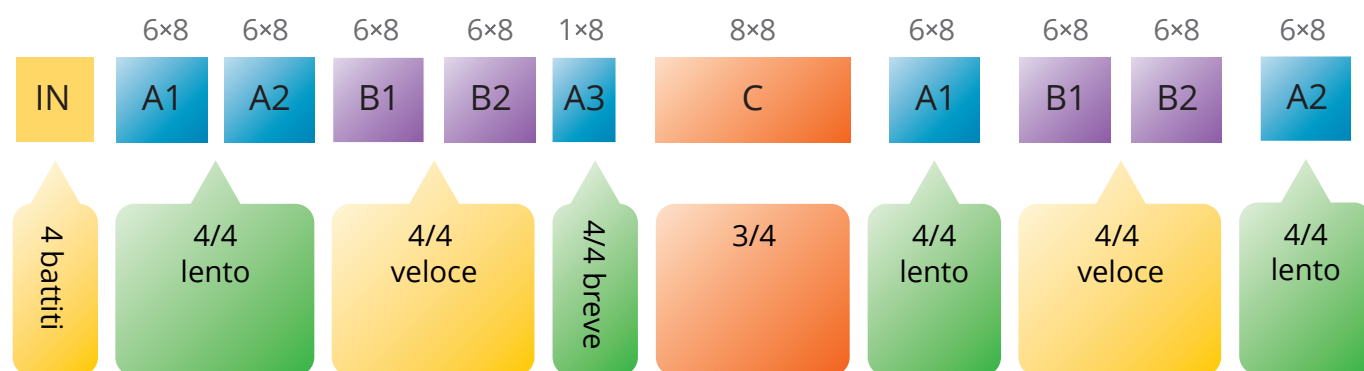
 movimenti supplementari

 impiego di attrezzi da tenere in mano

variazione di passi, cambio di direzione

Indicazioni metodiche: le velocità e i ritmi diversi del pezzo rappresentano un'ulteriore sfida per i partecipanti. I cambi sono chiaramente percepibili.

### Struttura



IN = Intro (4 colpi)

A1, A2 = Blues (ritmo 4/4, lento; 6×8 tempi)

B1, B2 = Rock'n Roll (ritmo 4/4, veloce; 6×8 tempi)

A3 = Blues (ritmo 4/4, lento; 1×8 tempi)

C = Valzer (ritmo 3/4; 8×8 tempi)

1. Per spiegazioni dettagliate sui simboli di progressione si può consultare la pubblicazione «Allenamento per prevenire le cadute degli anziani – Manuale per allenare la forza e l'equilibrio», 2a edizione, Berna: UPI, 2016, pagg. 26-27

# Idee per lo svolgimento delle varie parti musicali

## Parte A

### Camminare in diverse direzioni

- Avanti
- Indietro
- Diagonalmente

### Diversi tipi di andatura

- Livello 1: camminata normale



- Livello 2: camminata stretta



- Livello 3: camminata in tandem



- Tutte le andature summenzionate all'indietro
- Passi laterali semplici/doppi/combinati/consecutivi
- Passi scivolati in avanti/all'indietro/laterali
- Passi incrociati in avanti e all'indietro/consecutivi
- Con cambio del lato
- Camminare sugli avampiedi
- Passo a destra: il piede sinistro picchietta in avanti/lateralmente/all'indietro/a incrocio

### Cambio del ritmo/tempo

- Riduzione della velocità a metà/a un quarto



### Diverse forme sociali e di formazione

- Tandem:
  - camminare di pari passo in posizione allineata
  - camminare in posizione allineata e sfasata
  - una persona cammina in avanti e il partner all'indietro
- Cerchio:
  - avvicinarsi/allontanarsi (verso il centro del cerchio e indietro)
  - eseguire passi laterali verso destra e sinistra, ev. con cambio irregolare
  - camminare in avanti/all'indietro
  - con stimoli perturbanti: ogni 2a persona cammina sul posto, le altre camminano fuori dal cerchio producendo «stimoli perturbanti» (spinte leggere)

- Gruppi:
  - camminare nello spazio
  - camminare in fila nello spazio
  - diversi fronti: un gruppo inizia dirigendosi verso la finestra, l'altro dirigendosi verso la porta

### Accenti

- Accentuare il 1° e il 3° battito (battendo le mani/i piedi o schioccando con le dita)
- Accentuare il 2° e il 4° battito
- Formare coppie: ad es. una persona batte le mani al 1° battito, e l'altra batte i piedi al 3° battito
- Schioccare le dita, battere le mani
- Battere diversi ritmi con le mani (beat/offbeat)

### Movimenti supplementari

- Un braccio/entrambe le braccia indicano la direzione di marcia
- Le braccia indicano la direzione opposta



### Spazio

- Ridurlo; sempre più stretto (simulare situazione nelle strade strette)
  - camminare nella stessa direzione, in modo disordinato, nella direzione opposta
  - andarsi incontro
  - camminare velocemente/lentamente
- Diversi fronti = cambio di direzione

### Con attrezzi da tenere in mano

- Mazze (vedi parte finale coreografia)
- Cerchietti da ginnastica
- Teli



## Parte B

### Tipi di andatura a diverse velocità

- Jogging
- Passi calciati
- Twist
- Step touch/passò picchiettato
- Passo scivolato

### In piedi

- Picchiettare in diverse direzioni toccando il pavimento/in aria

### Diverse direzioni

- Avanti / Indietro
- Diagonalmente / Lateralmente

Partner tecnici:

Partner principali:

## Accenti

- Accentuare il 2° e il 4° battito (battendo le mani/i piedi o schioccando con le dita)
- Formare coppie: ad es. una persona batte le mani al 2° battito, e l'altra batte i piedi al 4° battito
- Schioccare le dita, battere le mani
- Battere diversi ritmi con le mani (beat/offbeat)

## Diverse forme sociali e di formazione

- Vedi parte A

## Movimenti supplementari

- Vedi parte A
- 

## Parte C

### Diversi passi di valzer

- Ballare 1, 2, 3 (a passo di valzer)
- Solo un passo per tempo (sempre al primo battito)
- Passo scivolato lateralmente o in avanti/all'indietro
- Con giro/i ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ )

### Diverse direzioni

- Avanti
- Indietro
- Diagonalmente
- Lateralmente

### Movimenti supplementari

- Oscillare le braccia in avanti, indietro (sul piano sagittale) / lateralmente (frontale) / orizzontalmente (trasversale): con uno o due braccia
- Rotare in avanti/all'indietro (sul piano sagittale) / davanti al busto (frontale)
- Oscillare o roteare diagonalmente: con uno o due braccia

### Diverse forme sociali e di formazione

- Vedi parte A
- «Specchio»

### Attrezzi da tenere in mano

- Vedi parte A

---

Partner tecnici:

Partner principali:

## Coreografia con 2 mazze (a persona)

- Parte A1** (6×8 o 12×4 tempi contati)  
I partecipanti si muovono liberamente nello spazio e accentuano il 1° battito facendo «battere» le due mazze
- Parte A2** (6×8 o 12×4 tempi contati)  
I partecipanti si muovono liberamente nello spazio e accentuano il 3° battito facendo «battere» le due mazze  
negli ultimi 4 tempi contati le mazze vengono sparpagliate a terra, ben distribuite nello spazio
- Parte B1** (6×8 o 12×4 tempi contati)  
Correre liberamente nello spazio tra le mazze
- Parte B2** (6×8 o 12×4 tempi contati) «1 significa battito 1» ecc.  
1 passo verso destra  
2-4 il piede sinistro picchietta: in avanti/lateralmente/all'indietro  
5 passo a sinistra  
6-8 il piede destro picchietta: in avanti/lateralmente/all'indietro  
1-8 ripetere 5 volte
- Parte A3** (1×8 o 2×4 tempi contati)  
collocare 1-8 mazze in un cerchio frontale

---

## Parte C

- Parte C1** 1-2 passo di valzer avanti e indietro; oscillare la mazza destra avanti e indietro  
3-4 passo di valzer avanti e indietro; oscillare la mazza sinistra avanti e indietro  
5-8 ripetere da 1-4
- Parte C2** 1-2 passo di valzer diagonale; oscillare la mazza destra diagonalmente a sinistra e indietro  
3-4 passo di valzer diagonale; oscillare la mazza destra diagonalmente a destra e indietro  
5-8 ripetere battiti 1-4 eseguendo un giro  $\frac{1}{4}$  verso destra (= in cerchio con il fianco sinistro rivolto verso il centro)

Ripetere ancora 2 volte le parti C1 e C2  
Parti intermedie: roteare le mazze lateralmente al busto  
Ripetere ancora una volta le parti C1 e C2

- Parte A4** (3×8 o 12×4 tempi contati)  
1-4 camminare 4 passi verso il centro del cerchio, accentuando con le mazze il 1° battito  
5-8 camminare 4 passi all'indietro, accentuando con le mazze il 1° battito
- Parte B1** (6×8 o 12×4 tempi contati)  
collocare le mazze in cerchio, i partecipanti corrono liberamente tra le mazze
- Parte B2** (6×8 o 12×4 tempi contati)  
Formazione in cerchio: vedi esercizio B1
- Parte A5** (6×8 o 12×4 tempi contati)  
come A4, ma accentuando il 3° battito

Fonte: Documentazione tecnica 2.104 dell'UPI «Allenamento per prevenire le cadute degli anziani – Manuale per allenare la forza e l'equilibrio», 2a edizione, Berna: UPI, 2016

---

Partner tecnici:

Partner principali: