



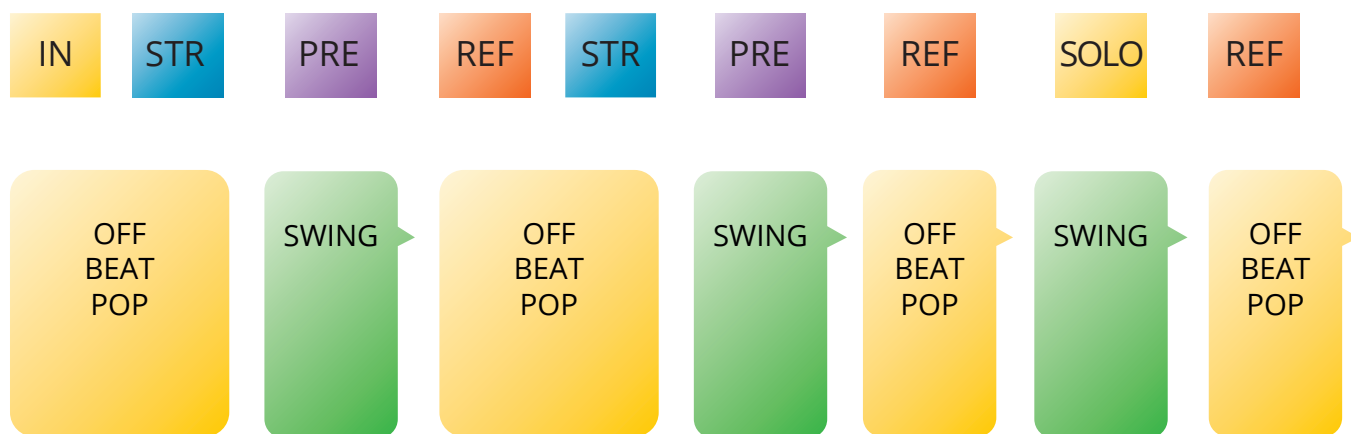
3° brano «LA FIESTA»

Gambe forti

camminaresicuri.ch

Obiettivo:	equilibrio dinamico/statico e forza
Stile musicale:	pop / jazz
Ritmo:	118 BPM
Durata:	3'40"
Elementi di progressione ¹ :	 cambio di ritmo: veloce lento  movimenti supplementari variazione di passi, cambio di direzione
Indicazioni metodiche:	la ripartizione irregolare del pezzo rappresenta un'ulteriore sfida per i partecipanti. I cambi sono chiaramente percepibili.

Struttura



IN = Intro
STR = Strofa
PRE = Pre-refrain
REF = Refrain

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 l'attuazione

POP (IN & STR)	formazione a sciame con sguardo rivolto alla persona monitorice (M) <ul style="list-style-type: none">• Intro: camminata sul posto• STR: movimento nello spazio seguendo i segni con la mano di M:<ul style="list-style-type: none">• avanti• indietro• lateralmente• diagonalmente
SWING (PRE)	• PRE: squat
POP (REF & STR)	• REF: movimento libero nello spazio
	• STR: vedi sopra
SWING (PRE)	• PRE: squat
POP (REF)	• REF: movimento libero nello spazio
SWING (SOLO)	• SOLO: ampi movimenti in piedi
POP (REF)	• REF: movimento libero nello spazio

Idee con grado di difficoltà aumentato

Livello 1:	camminata normale
Livello 2:	camminata stretta
Livello 3:	camminata in tandem

PARTI POP

La parte pop può essere suddivisa nelle strofe e nel refrain, ai quali si assegna un determinato movimento. In caso di ripetizione, ad es. del refrain, viene eseguito lo stesso movimento. In tal modo si creano almeno tre schemi di movimento.

Per semplificare, la parte pop può essere considerata come un'unità senza distinzione tra strofe e refrain; ne risultano due schemi di movimento.

Diversi tipi di andatura

- camminata normale 
- camminata stretta 
- camminata in tandem 

Partner tecnici:

Partner principali:

- passi scivolati
- jogging o trotto
- tutte le andature summenzionate all'indietro
- passi laterali semplici/doppi/combinati/consecutivi
- passi incrociati in avanti e all'indietro/consecutivi
- con cambio del lato

Cambio del ritmo/tempo

- riduzione della velocità a metà/a un quarto



Diverse forme sociali e di formazione

- tandem:
 - camminare di pari passo
 - camminare in posizione allineata e sfasata
 - una persona cammina in avanti e il partner all'indietro
- In 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

Movimenti supplementari

- Arme zeigen Gehrichtung an
- le braccia indicano la direzione di camminata
- le braccia indicano la direzione opposta
- ruotare le braccia in avanti o indietro, un braccio in avanti e l'altro all'indietro
- ruotare le braccia sul piano frontale (davanti al corpo)
- schioccare le dita, battere le mani
- battere diversi ritmi con le mani (beat/offbeat)



Spazio

- urlò; sempre più stretto (situazione nelle strade strette)
 - camminare nella stessa direzione, in modo disordinato, nella direzione opposta
 - andarsi incontro
 - camminare velocemente/lentamente
- diversi lati: ad es. cambiare sempre dopo la parte pop



Partner tecnici:

Partner principali:

PARTI SWING

- affondi a destra/sinistra
- affondi con cambio del lato
- squat
- sollevare in modo alternato il ginocchio destro e sinistro
- stare in piedi su una gamba
- assumere la posizione di equilibrio

Diverse forme sociali e di formazione

- tandem:
 - specchio
 - due o più persone formano insieme una figura in piedi

Movimenti supplementari

- portare le braccia in alto
- salutare qualcuno con le braccia
- tenere le braccia in alto lateralmente e muovere il busto alternativamente verso destra e verso sinistra

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:



Promozione Salute Svizzera