

5° brano

«J'AI CONFIANCE»

Gambe forti

camminaresicuri.ch

Obiettivo: equilibrio dinamico/statico
 Stile musicale: folk-pop / canto in tre lingue
 Ritmo: 97 BPM
 Durata: 3'48"
 Elementi di progressione¹:  cambio di ritmo: veloce - lento
 posizioni in piedi

variazione di passi, cambio di direzione

Indicazioni metodiche: il brano musicale presenta una struttura chiara. Da notare il passaggio prima e dopo la strofa che consente ai partecipanti di cantare e rappresenta un'ulteriore sfida.

Struttura



IN = Intro (2×8 tempi)
 A = Strofa (4×8 tempi; in 3 lingue)
 B = Refrain (2×8 tempi; in 3 lingue)
 INS = Parte strumentale (2×8 tempi)
 END = Parte finale (2×8 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 l'allenamento

Le seguenti idee possono essere attuate in tutte le parti della canzone

Camminare in diverse direzioni

- Avanti
- Indietro
- Diagonalmente

Vari tipi di andatura

- Camminata normale



- Camminata stretta



- Camminata in tandem



- Passi laterali
- Passi scivolati laterali, in avanti, all'indietro
- Passi incrociati

Diverse forme sociali e di formazione

- Tandem:
 - camminare di pari passo
 - camminare in posizione allineata sfasata
 - una persona cammina in avanti e il partner all'indietro
- In gruppi
- In fila
- In cerchio:
 - avvicinarsi/allontanarsi (verso il centro del cerchio e indietro)
 - in un cerchio frontale eseguire passi laterali verso destra e sinistra, ev. con cambio irregolare
 - camminare in avanti/all'indietro
- Frontale:
 - andarsi incontro/allontanarsi
 - andarsi incontro/girare uno intorno all'altro/allontanarsi
 - con cambio nella direzione opposta

Partner tecnici:

Partner principali:

Movimenti supplementari

- Diversi fronti
- Ridurre la superficie



Spazio

- Diversi fronti
- Ridurre la superficie

Cognizione

- Adeguare il tipo di passo alla lingua cantata: ad es. in tedesco (ted) camminare a grandi passi, in italiano (it) a piccoli passi e in francese (fr) camminare sulle punte dei piedi
- A seconda della lingua cantata seguire il relativo punto cardinale (ted: verso nord, it: verso sud, fr: verso ovest)

Variazione

Intro

seguire il ritmo

Parte A

camminata libera nello spazio: quando si incontra qualcuno salutarlo con una stretta di mano

Parte B

2 passi laterali a destra; 2 passi laterali a sinistra
muovere 4 passi in avanti; tornare 4 passi indietro
ripetere tutta la parte

INS (strumentale)

assumere diverse posizioni in piedi



Variazioni con grado di difficoltà aumentato

Parte A

In caso di incontro

- giro tenendosi per una mano
- tenersi per mano (in due) e restare fermi in equilibrio

Parte B

Passi come sopra

- al 4° battito battere le mani
- al 4° battito passo calciato in avanti, a incrocio e all'indietro
- passo calciato come sopra scuotendo le mani nella direzione opposta (esempio: passo calciato a incrocio verso sinistra scuotendo le mani verso destra)
- Diverse formazioni: frontale / in cerchio / a coppie

Partner tecnici:

Partner principali:

- Strumentale**
- In piedi su una gamba; mantenere la posizione
 - Muovere le braccia in diverse direzioni

Variazione con balance-disc

nello spazio sono distribuiti per ogni partecipante due balance-disc disposti alla larghezza del bacino

- Parte A**
- evitare i balance-disc

- Parte B**
- restare fermi presso due balance-disc e fare con un piede un affondo sul balance-disc e poi tornare in posizione, alternando i piedi destro e sinistro.

- Strumentale**
- restare in piedi sui balance-disc

Variazioni con grado di difficoltà aumentato

- Parte A**
- scavalcare i balance-disc con un grande passo
 - camminare nello spazio fermandosi su ogni balance-disc su una gamba sola

- Parte B**
- quando sul disc si trova il piede destro tendere entrambe le braccia / solo il braccio sinistro in avanti o in alto, quando sul disc si trova il piede sinistro, tendere entrambe le braccia / solo il braccio destro in avanti o in alto

- Strumentale**
- scegliere variazioni in piedi più difficili
 - al primo battito musicale battere le mani
 - con ogni battito delle mani guardare in una direzione diversa: verso il basso / l'alto / finestra ecc.

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: