Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 2 (2000)
Heft: 5

Artikel: Disegno e pittura nel mondo dello sport : "disegna un movimento!"
Autor: Gautschi, Roland / Wyss, Esther
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999170

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

mobile Inserto pratico
La rivista di educazione fisica e sport
5|00

Disegni: Leo Kühne

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport. «mobile» propone sei numeri all'anno.

I lettori possono richiedere altri esemplari dell'inserto pratico al prezzo di fr. 2.50 cadauno (escluse le spese di spedizione), al seguente indirizzo: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, telefono 032/327 62 82, fax 032/327 64 78. E-mail: nicola.bignasca@baspo.admin.ch

Disegno e pittura nel mondo dello sport

«Disegna un movimento!»

«Disegnare? No, non posso, non è mai stato il mio forte.» Quante volte allenatori e docenti si schermiscono con parole del genere? Questo inserto di «mobile» intende venire in aiuto a tutti coloro che non osano utilizzare matite, colori e pennelli.

Roland Gautschi, Esther Wyss

Fissare un movimento e disegnarlo è un'arte che si può apprendere. L'inserto pratico si prefissa di mostrare come nella pratica dell'insegnamento e dell'allenamento il disegno possa aiutare gli allievi o gli atleti ad applicare le proprie esperienze motorie per ottenere una rappresentazione del movimento più dettagliata. È altresì vero che i movimenti e i gesti tecnici offrono dei validi spunti per fare nuove esperienze nel campo del disegno e delle arti figurative. In questo caso però, disegno e pittura non devono essere semplicemente strumentalizzati in favore dello sport. Molto più importante è vedere da vicino quali sono i punti di contatto fra temi quali il movimento e la rappresentazione, e in particolare sottolineare l'interscambio fra apprendimento del movimento e arti pittoriche.

L'esercizio accomuna il disegno allo sport

Molti bambini, ma anche adulti, sanno esattamente perché non disegnano (più). «Non so disegnare!» è un'affermazione che la dice lunga su come sia diffusa la convinzione che saper disegnare sia una dote innata, senza la quale sarebbe inutile stare a perdere tempo a provare. Naturalmente i «negati per il disegno» che praticano sport in qualche forma, si ribellerebbero all'affermazione che, nel campo dello sport, allenarsi con costanza non porta ad alcun risultato – a prescindere dal talento innato. Effettivamente, sia nello sport sia nel disegno, si possono ottenere dei miglioramenti strepitosi se ci si esercita in modo coscienzioso. In questo inserto pratico vogliamo quindi sensibilizzare i nostri lettori sull'importanza di una seria esercitazione al disegno. Partiamo dal presupposto che i fattori che determinano il successo sono – come nello sport – la variazione degli impulsi per l'apprendimento da un lato e i diversi accessi per l'apprendimento delle tecniche del disegno dall'altro. Anche per imparare a disegnare il movimento non esiste un solo modo giusto, esattamente come nello sport; si devono indicare agli allievi le diverse possibilità d'apprendimento, per consentire ad ognuno di scegliere quella che si addice maggiormente ai propri presupposti e alle proprie esigenze.

Sommario

Esempi pratici 2
Settori di applicazione 3
Teoria del disegno 4
Figura e proporzioni 5
Allenamento al disegno 6
Materiale ed attrezzi 9
Compiti ed esercizi 10
Bibliografia 12

HELVETIA PATRIA

Esempi pratici

Come disegno un flop?

L'esempio proposto su questa pagina, dimostra quanto utile possa essere il disegno nell'insegnamento dell'educazione fisica o in allenamento. Per docenti e allenatori è interessante vedere come i bambini vivono un movimento e come lo disegnano.

Durante una lezione di educazione fisica dedicata al salto in alto abbiamo fatto un esperimento con una ventina di allievi di scuola media (dai 12 ai 14 anni). I ragazzi avevano già appreso in precedenza la tecnica del flop, e l'avevano esercitata più volte. La consegna del docente era: «disegnate una fase del salto, scegliendo tra la rincorsa, lo stacco, la fase di volo o l'atterraggio sul tappeto. Nel disegno si dovrebbero riconoscere gli elementi chiave del salto in alto.»

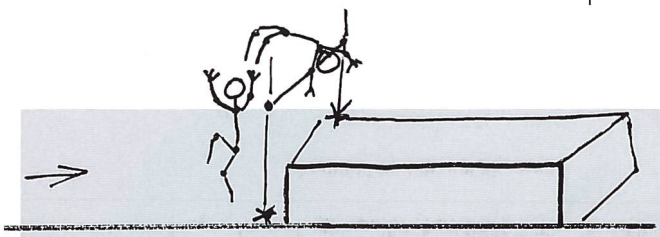


Fig. 1

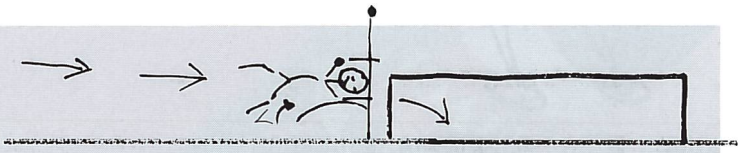


Fig. 2

I due disegni mostrano come per l'allievo non sempre sia di aiuto ricevere una consegna dettagliata sull'esecuzione del compito. La vista laterale, in cui secondo la consegna l'asticella doveva essere rappresentata con un puntino, per gli allievi era troppo astratta (cfr. fig. 1 e 2). Nel secondo gruppo pertanto il docente non ha dato indicazioni in merito alla prospettiva. Si sono avute allora diverse soluzioni, ma comunque nessun allievo ha scelto la vista laterale (cfr. fig. 3 e 4)!

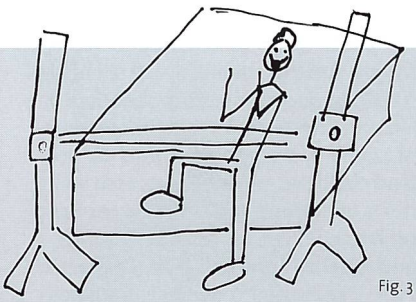


Fig. 3

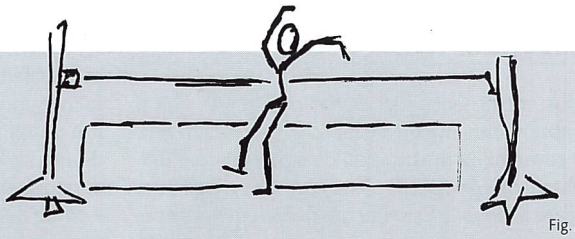


Fig. 4

Naturalmente sarebbe ora interessante vedere se i giovani più portati per lo sport riescono a rappresentare meglio gli aspetti essenziali di un movimento o le posizioni chiave rispetto ai compagni meno dotati per lo sport. Effettivamente, già con un campione ridotto come il nostro, si può notare ad esempio che gli allievi più bravi hanno disegnato la fase di stacco con frequenza molto maggiore rispetto agli allievi che hanno paura a lanciarsi al di sopra dell'asticella.

Creare i presupposti per riuscire a disegnare

Nell'esperimento citato gli allievi non avevano ricevuto istruzioni su come si possano disegnare i movimenti. Di conseguenza, hanno avuto una certa difficoltà a disegnare liberamente (per le questioni relative al materiale cfr. pag. 9). Le questioni che gli allievi si sono posti («la prospettiva è dall'alto, di lato, dal davanti?», «dove si trova il braccio al momento dello stacco?», «come devo disegnare la rincorsa?») mostrano però chiaramente quanto importante ed utile sia il disegno per analizzare il movimento. Alle pagine da 5 a 8 presentiamo le attività da svolgere per preparare i ragazzi a disegnare durante l'ora di educazione fisica.

Grazie di cuore

Ringraziamo Arturo Hotz e Urs Illi per l'assistenza e la consulenza forniteci nella realizzazione del presente inserto pratico.

HELVETIA PATRIA

Settori di applicazione

Dall'animazione all'allenamento della tecnica

I disegni e le figure possono essere utilizzati in allenamento e nella lezione con gli scopi più diversi. Di seguito presentiamo i principali ambiti di applicazione per facilitare ai docenti e agli allenatori l'approccio a questi ausili didattici particolari.

Questo inserto pratico presuppone un'apertura interdisciplinare con tutte le conseguenze del caso. Ad esempio si devono poter offrire spazi per il disegno in palestra o mettere in piedi una collaborazione fra docenti di educazione fisica e di disegno.

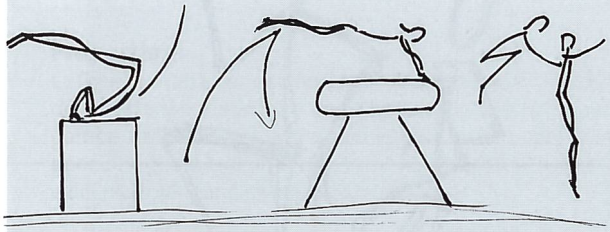


Fig. 5

Disegnare il movimento per favorire la percezione attiva e la sensibilizzazione per le sequenze motorie.
Le figure aiutano l'atleta o l'allievo nell'allenamento mentale e nelle correzioni. Riportare su carta i movimenti presuppone un'osservazione attenta e richiede a chi disegna una riduzione di una sequenza di movimenti (per lo più) complessa ad uno o più schizzi (cfr. fig. 5).

Disegnare e dipingere per giungere ad una migliore percezione del corpo e all'acquisizione di uno schema corporeo completo.
Disegnando si ha la possibilità di controllare le rappresentazioni del movimento. L'atleta e l'allievo ricevono tramite il disegno l'opportunità di confrontare la visione interna che hanno durante l'esecuzione di un movimento, con quella esterna (cfr. fig. 6).

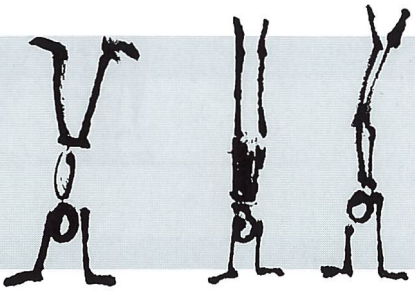


Fig. 6

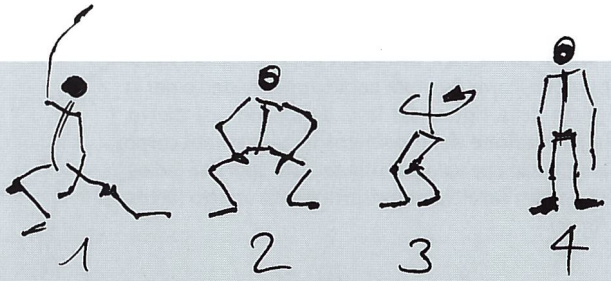


Fig. 7

Le figure aiutano nella preparazione della lezione.
Anziché perdere tempo a spiegare nei dettagli come si deve eseguire un esercizio (danza, sequenza di movimenti, ecc.) si può usare uno schizzo, che dice più di cento parole. Per ottenere dei risultati naturalmente è necessario esercitarsi (cfr. fig. 7)

Disegnare per acquisire una maggiore capacità di giudizio.
Quando un allenatore fa notare all'atleta l'esecuzione sbagliata di un movimento, spesso non si tratta del sistema migliore. Con uno schizzo che funga quasi da «modello», l'allenatore o il docente possono mostrare e meglio far capire l'esecuzione corretta del movimento.

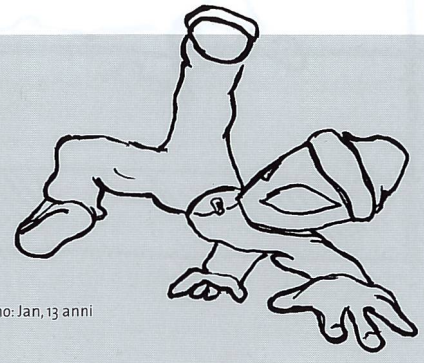


Fig. 8
Disegno: Jan, 13 anni

Disegnare aiuta a capire meglio la costituzione e le proporzioni del proprio corpo.
Senso e scopo di questo inserto pratico vanno ben oltre l'utilità per la lezione e l'apprendimento del movimento. Queste pagine vorrebbero anche animare e motivare a disegnare di più, sia a scuola che nel tempo libero. In via prioritaria, più che la cosiddetta esattezza, si dovrebbe perseguire lo sviluppo di un proprio stile personale (cfr. fig. 8).

Teoria del disegno

La superiorità del linguaggio figurato

La realtà non si svolge davanti ai nostri occhi come un film, ma piuttosto ci troviamo in condizioni costantemente diverse nell'interpretazione di brevi impressioni che il nostro cervello filtra dalla marea di comunicazioni visive. Un movimento in quanto tale non è visibile.

Scelta del soggetto

Il disegno riporta le informazioni essenziali su una parte precisa del movimento; ciò presuppone che vengano evidenziati i punti principali per il movimento, le cosiddette posizioni chiave. Pertanto, con lo schizzo del movimento ideale non si riporta una parte qualsiasi del movimento, ma si rappresenta piuttosto una di queste posizioni chiave. Nel salto in alto, e nella tecnica del flop, le posizioni chiave sono ad esempio l'uso della gamba di stacco o la forma arcuata del corpo nella fase di volo al momento di superare l'asticella. Il disegnatore deve comprendere la forma elementare del movimento, riconoscere l'essenziale e non perdersi in particolarità o dettagli, che distraggono l'attenzione dall'essenziale (cfr. fig. 9).

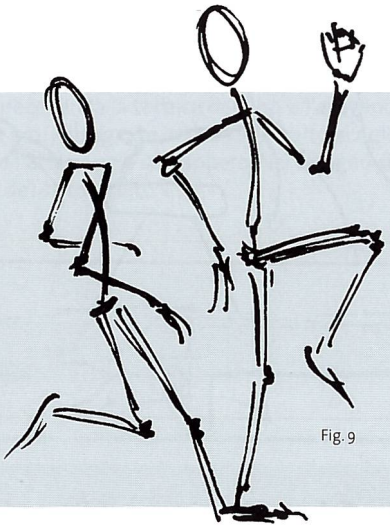


Fig. 9

Scelta della prospettiva

Gli esempi riportati a pag. 2 hanno mostrato quali sono gli ostacoli da superare per eseguire un buon disegno. Il movimento, che si svolge su tre piani diversi, deve poter essere riprodotto in modo astratto. Il punto di osservazione, come avviene per le riprese video o per la fotografia, ha un'importanza centrale (vista della figura dal lato, da davanti, da dietro, dall'alto...). Risulta pertanto decisivo che la direzione del movimento e gli assi del corpo vengano osservati dalla prospettiva ideale. Quello che vale per una tecnica sportiva (ad es. vista laterale nella tecnica del flop, cfr. fig. 10) per un'altra non risulta molto adatto (ad es. vista laterale nella tecnica ventrale, cfr. fig. 11).

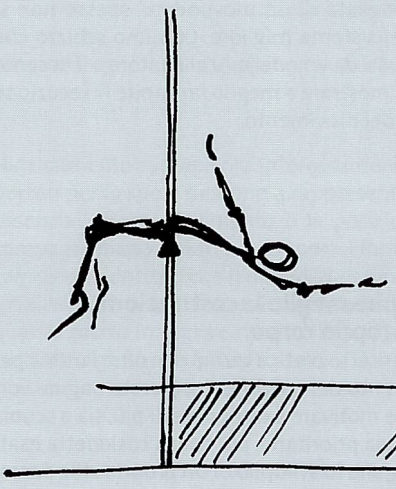


Fig. 10

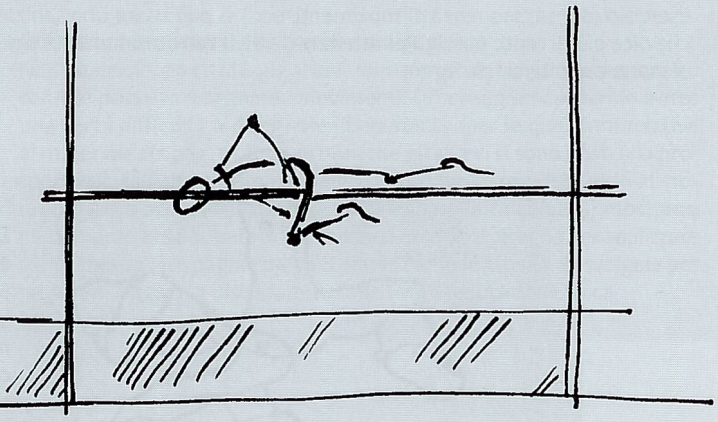


Fig. 11

HELVETIA PATRIA

Figura e proporzioni

Creare i presupposti

Naturalmente sarebbe bello se tutti, allievi, atleti, docenti e allenatori riuscissero a disegnare senza problemi! Visto però che ciò accade soltanto in pochi casi, si devono creare i presupposti e le basi per facilitare l'accesso al mondo del disegno e all'uso delle figure nell'insegnamento.

Proporzioni

La figura umana viene suddivisa in otto sezioni. Le dimensioni della testa rappresentano un ottavo del tutto (cfr. fig. 12). Le gambe finiscono nell'articolazione dell'anca, e spesso vengono disegnate troppo corte. Anche le dimensioni delle mani e dei piedi vengono spesso sottovalutate.

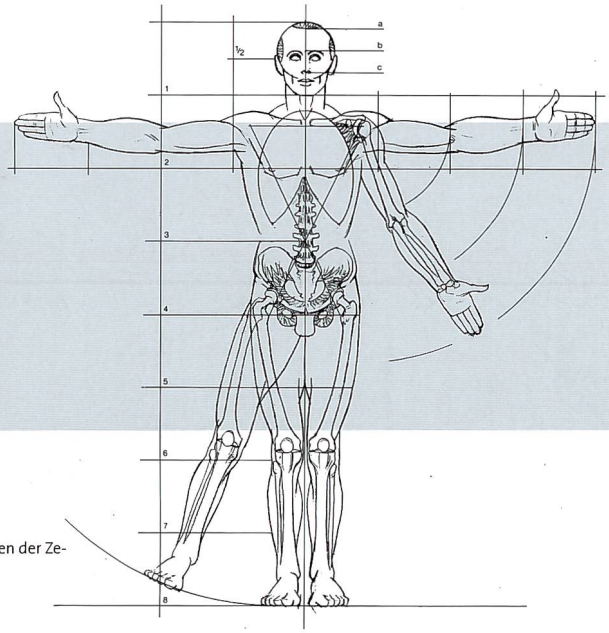
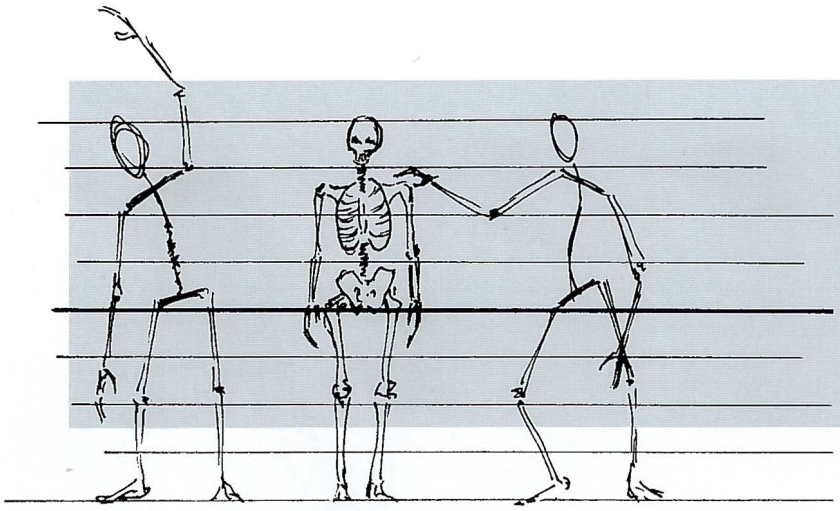


Fig. 12, tratta da «Grundlagen der Zeichnung», pag. 3



La posizione delle articolazioni

Riuscire a disegnare una postura dipende spesso dalla corretta posizione delle articolazioni. In questo ambito (cfr. fig. 13) sono importanti soprattutto gli assi orizzontali (delle spalle, delle anche). Non si dovrebbero quindi usare manuali che non tengono conto di questi assi.

Fig. 13

Conoscere l'anatomia per poterla dimenticare

«Guai, se dovesse trovarsi davanti al cavalletto e pensare all'anatomia!» disse una volta il maestro di disegno al celebre pittore russo Wassily Kandinsky. Quando disegniamo, ovviamente dobbiamo sapere dove si uniscono gli arti, quali articolazioni consentono quali movimenti, ecc., ma anche in questo caso appare evidente un parallelo con lo sport, in quanto nel momento in cui si esegue un movimento non si può stare a pensare alla posizione attuale dell'articolazione. La capacità dell'artista (pittore e atleta) dovrebbe essere tanto grande da permettergli di recepire la struttura ed il ritmo di un movimento, per poter poi esprimere qualcosa di artistico (pittore) o inserirlo in un complesso motorio sensato (atleta).

Mezzi... Allenamento

Unità formali

L'unità formale più piccola del linguaggio pittorico è il punto, cui seguono linea e superficie. La linea è un mezzo espressivo creato artificialmente, in quanto non esiste in natura. Le linee attribuiscono alla composizione sia appoggio e stabilità, sia dinamismo e movimento. La verticale simboleggia la forza di gravità, l'orizzontale la direzione del movimento (cfr. fig. 14).

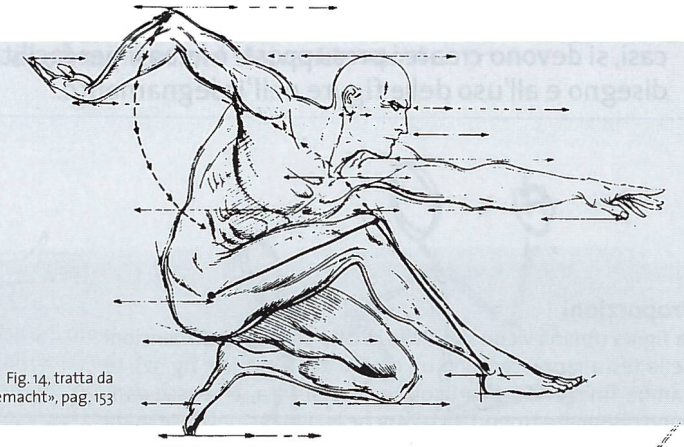


Fig. 14, tratta da «Figurenzeichnen leicht gemacht», pag. 153

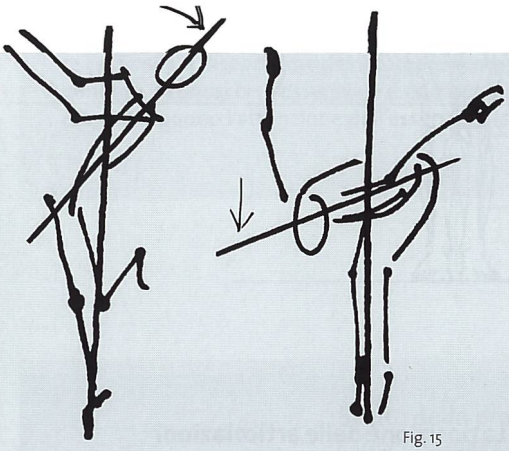


Fig. 15

Posizione del corpo

Per indicare la posizione del corpo o la direzione del movimento basta un tratto prolungato (cfr. fig. 15). È importante rendere un'impressione globale corretta, riproducendo l'esatta direzione del movimento e lo «slancio» del disegno.

Forme di base

La forma deve innanzitutto essere sempre riconoscibile come un tutto. La suddivisione in forme basilari come cerchio, triangolo, quadrato (cfr. fig. 16) può essere utile allo scopo. I particolari vengono elaborati in una seconda fase.

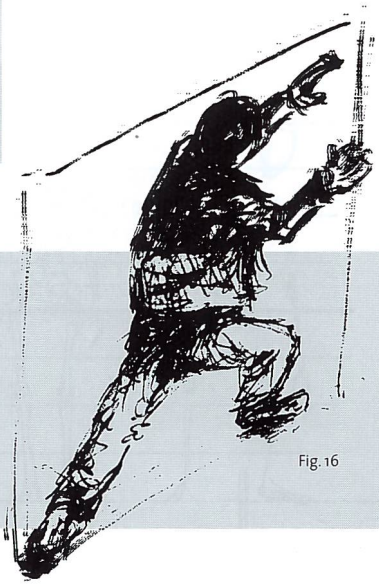


Fig. 16

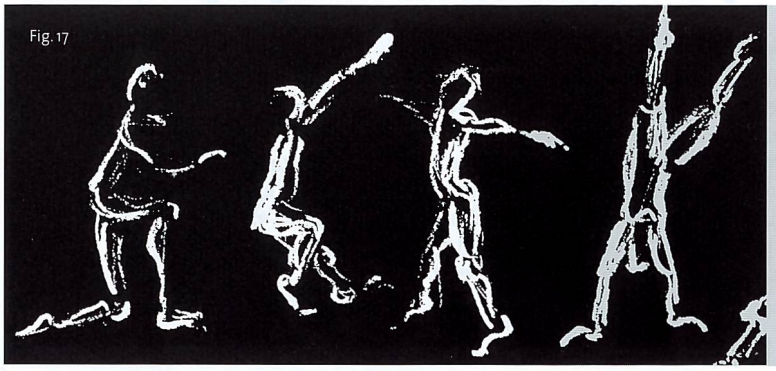


Fig. 17

Espressione sotto forma di protocollo

Tempo e dinamica possono e devono essere variati anche negli schizzi (cfr. fig. 17). Quando si disegna spontaneamente i tratti hanno una grande forza espressiva proprio per la loro rapidità d'esecuzione. Schizzando rapidamente varie fasi si può sottolineare la brevità del movimento e dare al disegno un'impressione di vitalità. Anche per poter disegnare velocemente e in modo spontaneo, è necessario esercitarsi in modo finalizzato.

HELVETIA PATRIA

Da tre a due dimensioni

Sullo sfondo di tutto quello che diciamo in questo inserto pratico troviamo sempre un raffronto con lo spazio; spazio che nel disegno diventa necessariamente superficie. Da tre si passa a due dimensioni, anche se poi con una tecnica adeguata si può dare un'impressione di profondità e quindi di spazialità.

Illusione spaziale

- Disegno più piccolo significa dietro (cfr. fig. 18)
- Disegno sopraelevato significa dietro (cfr. fig. 19)
- Linee più fini significano dietro
- Le ellissi danno l'impressione di spazio, le si vede come un cerchio accorciato (cfr. fig. 20)
- Riducendo gli spazi si ottiene una prospettiva particolare (cfr. fig. 21)
- Le ombre creano sensazione di profondità.

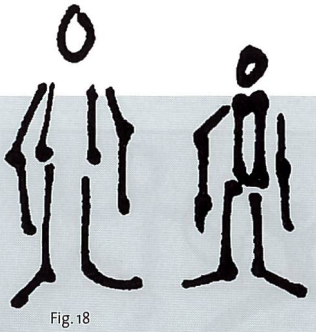


Fig. 18

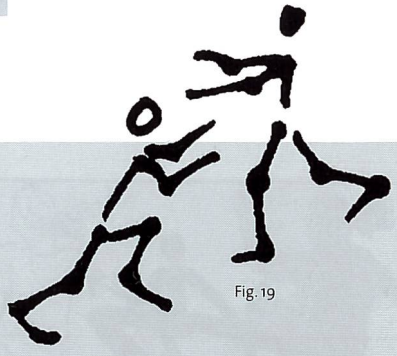


Fig. 19

Fig. 20

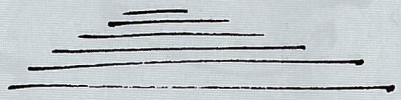


Fig. 21

Disegnare l'essenziale

Si deve sempre distinguere l'essenziale dal superfluo: è pertanto necessario tralasciare i particolari e semplificare l'essenziale! Ci sono diverse possibilità per evidenziare qualcosa di importante: tratto più calcato, schizzo di dettaglio, colore, ecc. (cfr. fig. 22).

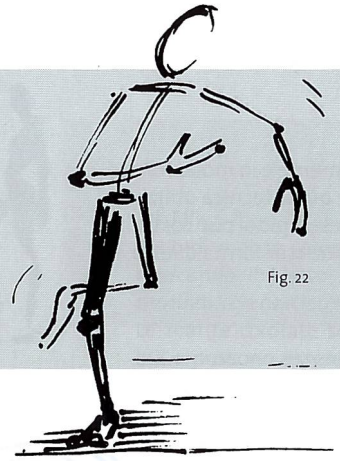


Fig. 22

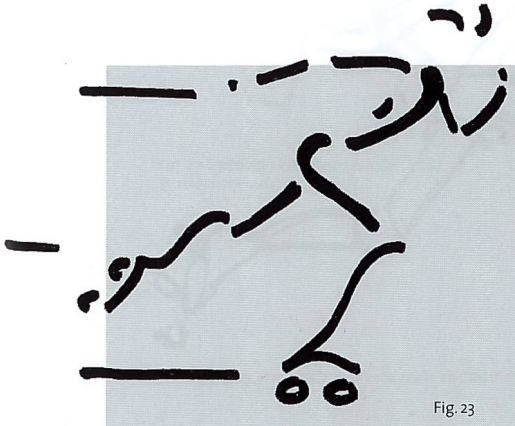


Fig. 23

Gli assi del movimento

È consigliabile ridurre il movimento ai suoi tratti più essenziali. Spesso basta un tratto per accennare alla direzione del movimento. È sorprendente vedere quante posture e schemi motori diversi si possano rappresentare in modo semplice e rapido (cfr. fig. 23).

A cosa devo prestare attenzione?

Allenamento al disegno

Le figure sono un valido mezzo espressivo per prendere degli appunti relativi al movimento o a una sequenza motoria. In questo ambito si dovrebbero considerare alcune importanti osservazioni:

- Cerca di presentare sempre figure in scioltezza!
- Scegli la grandezza che più si confà al tuo modo di essere. In tal modo è più semplice mantenere le proporzioni anatomiche e puoi sviluppare un tuo inconfondibile linguaggio figurato.

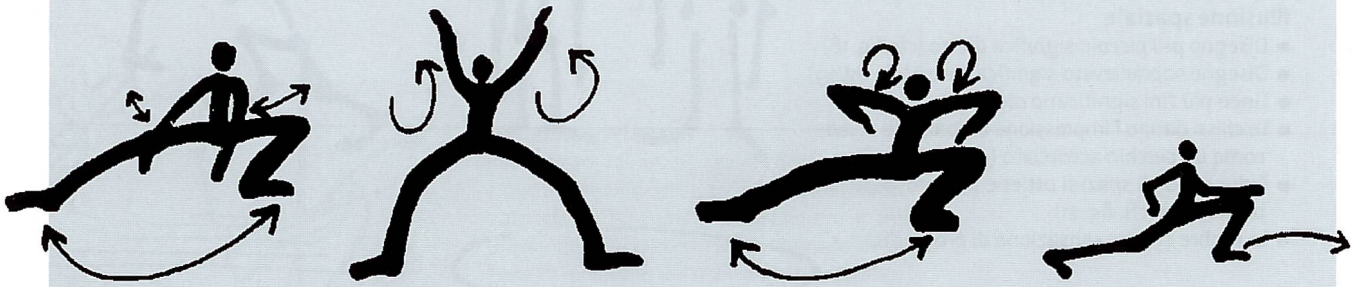


Fig. 24, tratta da: Manuale del monitore di «Alpinismo/Sci-escursionismo»

- Per privilegiare l'espressione, la correttezza anatomica può essere messa in secondo piano (cfr. fig. 24).

- Scegli accuratamente e in modo mirato come procedere e quale tecnica utilizzare per il disegno. Ad esempio si può costruire la figura dall'interno o in forma diretta.

- Non costruire un pictogramma, bensì fai un disegno! Potrai così riprodurre in modo più fedele le caratteristiche del movimento (cfr. fig. 25).

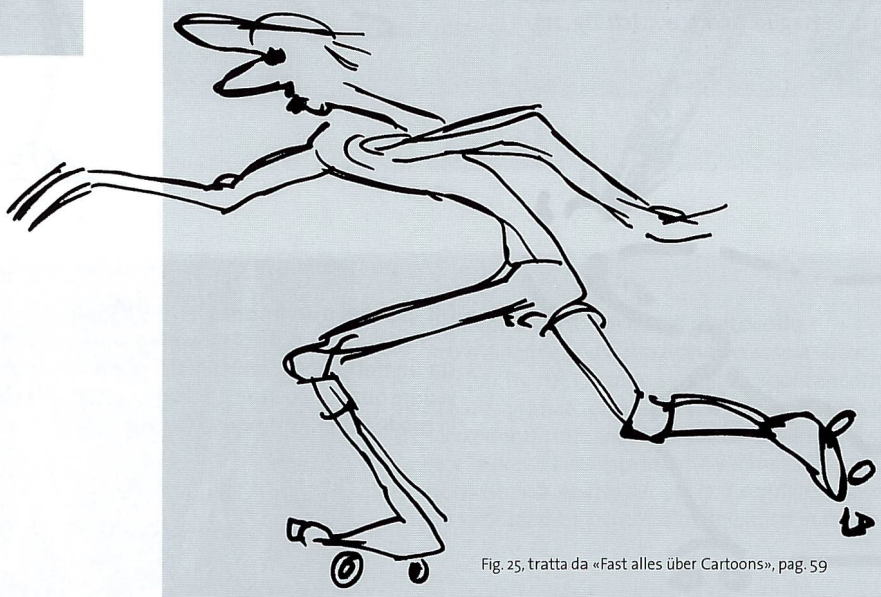


Fig. 25, tratta da «Fast alles über Cartoons», pag. 59

Conoscere il materiale

Ogni materiale ed ogni attrezzo offre possibilità ma ha anche dei limiti particolari. Per utilizzare al meglio matite, pennelli e simili se ne devono conoscere le caratteristiche.

Quando si usano *matite, penne a sfere, pennarelli,* nasce un *punto* e – come conseguenza del movimento – un *tratto.* Usando il pennello si ha invece una macchia. Con carboncino e matite spesse si ottengono forme miste. Gli attrezzi danno quindi a chi li usa determinati impulsi, attribuiscono all'opera un proprio carattere e influiscono sul formato della carta e sulle dimensioni del posto di lavoro. Per fare schizzi di movimenti vale la pena di riflettere sul materiale che si vuole utilizzare e provare a lungo. Carboncino, pastelli a olio e acquarelli sono ottimi per il disegno spontaneo, ma richiedono un posto di lavoro abbastanza bene attrezzato. Si deve inoltre lavorare con carta di grande formato. Il fascino dell'attività e i validi risultati, comunque ripagano del lavoro e dell'impegno (cfr. figg. 26 e 27).

Le *matite* sono disponibili in diverse durezze. Eccezione fatta per quelle molto morbide (4B–9B) richiedono una notevole precisione. Le matite risultano quindi poco adatte per gli schizzi di movimento ma possono essere utili negli studi di anatomia. Il disegno a matita come base per l'uso di altre tecniche può risultare contraproduttivo se si vuole lavorare in modo rapido e spontaneo.

Fig. 26

Fig. 27, tratta da «Bewegungsstudien mit Wasserfarbe», Barnes, pag. 35.

Pennarelli, penne stilografiche e pennini costringono a rapide decisioni, richiedono coraggio e voglia di sperimentare. Ogni tratto impegna, e le correzioni sono possibili solo rielaborando il tratto. Questi attrezzi sono però molto adatti per gli schizzi lineari. Investendo abbastanza carta, esercitandosi e sperimentando, si possono superare le paure iniziali; il disegno diventa improvvisazione. L'uso di matite colorate può essere variato marcando il tratto; sono possibili schizzi morbidi, con particolari accentuati calcando. Le matite colorate sono facilmente reperibili e possono essere usate anche su carte colorate, i colori chiari anche su carta nera.

La *carta* dovrebbe essere disponibile in diversi formati, colori e forme, e soprattutto in quantità abbondanti. Spesso inizialmente la superficie bianca e pulita ci blocca. La carta con disegni di fondo (righe o quadretti) ci dà invece maggiore coraggio per sperimentare. Grandi formati ci offrono la libertà di scegliere determinati tagli. Con una limitazione lineare (tagliare, piegare, incollare...) in una seconda fase è possibile fare delle scelte, forse persino creare qualcosa di diverso. Un rotolo di carta per pacchi potrebbe ad esempio assurgere ad onori impensati. Molto indicate sono anche lunghe strisce di carta già tagliate. In una fase successiva, gli allievi più bravi possono ulteriormente migliorare la qualità dei loro disegni utilizzando carta nera o colorata.

Suggerimenti per la lezione

Compiti ed

Nelle pagine precedenti abbiamo presentato alcune delle moltissime possibilità che offre la rappresentazione del movimento. Ora si tratta di formulare impulsi e consegne in grado di motivare sia allievi e atleti, sia chi insegna, ad applicare nella pratica quanto appesa visto.

Riscaldamento

- Appoggia la matita sulla carta e sollevala solo quando hai tratteggiato una figura.

- Disegna un pallone da calcio senza ricorrere ad un modello.

- Disegna su un foglio bagnato usando inchiostro, acquarelli o una matita idrosolubile. Il fondo bagnato non consente una rappresentazione esatta degli arti, dato che il tratto appena steso segue una sua strada. Chi disegna si sente però più a suo agio e potrebbe disegnare in modo più libero ed efficace.

- Fissa un pennello, un carboncino, ecc. su un'asticella di legno e disegna con esso. Grazie a questo prolungamento, anche i movimenti più piccoli hanno improvvisamente effetti notevoli. Anche in questo caso ci si può avvicinare con maggiore tranquillità al disegno.

- Riprendi la figura del primo esercizio e disegnala ancora una volta esagerando le forme.

- Disegna in un tempo limitato, ad es. prendendo lo spunto da una videocassetta.

- Disegna animali. Fissa i punti caratteristici. Tralascia invece i dettagli.

- Tieni un diario di allenamento in cui fissi le tue impressioni sotto forma di disegno.

- Disegna ogni volta che ne hai l'occasione e non preoccuparti troppo dei risultati.

HELVETIA PATRIA

esercizi

Esercizi di applicazione

- Disegna rincorsa, stacco e fase di volo nel salto in alto.

- Disegna la figura che ti sembra più importante nelle varie tecniche di salto in alto.

- Salta, lancia, corri, ecc. e memorizza una posizione che poi disegni su carta.

- Osserva un gruppo durante lo svolgimento di esercizi di riscaldamento e di allungamento. Memorizza le posizioni. Fai uno schizzo con una matita a punta larga o con neocolori. Non pensare ai dettagli.

- Di fianco trovi una sequenza di movimento della pallavolo. Come è la sequenza successiva? Cerca di disegnarla.

Tratto da «Fast alles über Cartoons»

- Prepara un teatrino delle dita riproducendo una sequenza di un movimento (calcio al pallone, colpo di testa, salto mortale, ecc.). Se il compito ti sembra troppo difficile, per semplificarlo si possono determinare alcuni punti fermi.

- Con un manichino snodato formare posture e disegnarle.

- Con l'aiuto di filo di ferro formare degli «ometti» e disegnarli.

Ritorno alla calma

Osserva i risultati raggiunti e siine contento!

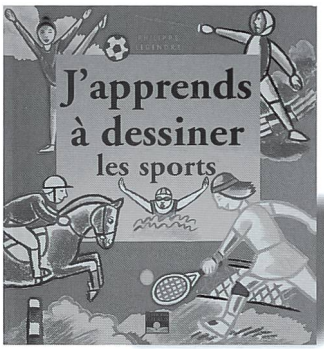
Riferimenti bibliografici Bibliografia

Per offrire ai nostri lettori, certamente incuriositi dal tema, altre preziose informazioni su come imparare a disegnare, riportiamo di seguito alcuni libri «presi in prestito» alla bibliografia della versione in francese di «mobile»...

Imparare a disegnare gli sport

Se si parte dal principio che tutti i bambini sanno disegnare un cerchio, un quadrato, un triangolo e altri elementi simili, se ne deduce che possono disegnare anche una casa, un'auto, una persona. Un metodo facile e divertente, basato sull'associazione di forme geometriche per realizzare degli schizzi con solo pochi tratti di matita.
Disegnare un giocatore di tennis, un ciclista, uno judoka, si rivela semplicissimo. Anche se si rivolge in primo luogo ai bambini, questo libro è adatto anche agli adulti che vogliono imparare il disegno nel campo dello sport.

Legendre, Philippe: J'apprends a dessiner les sports. Paris: Editions Fleurus 2000



Disegno, primi passi

Il disegno è un'arte riservata a pochi, più dotati? Diremmo piuttosto un mezzo espressivo alla portata di tutti. Questo agile volumetto intende introdurre il principiante nell'affascinante mondo del disegno, mostrandogli i segreti relativi a materiale e tecniche elementari. Per saperne di più e per scoprire il piacere del disegno; una guida che consentirà al principiante di acquisire fiducia in sé stesso.

Parramòn, Guides: Dessin: Vos premiers pas. Paris: Editions Vigot 1999

Riferimenti in lingua tedesca

Meilhamer, T.: Fast alles über Cartoons. Ravensburger Buchverlag Otto Maier GmbH, 1989.

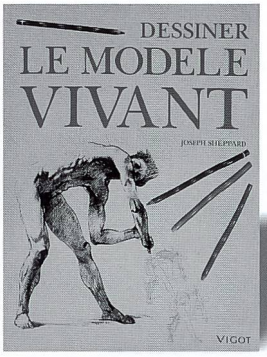
Sammlung Leonardo des Verlages Vinciana Editrice, Mailand: Grundlagen der Zeichnung, Edition Michael Fischer, Stuttgart
Bammes, G.: Menschen Zeichnen. Ravensburg, Ravensburger Buchverlag, 1999.

Semplici profili

Chi non ha mai disegnato quelle semplici figurine umane? Un cerchio come testa, un tratto di penna per il corpo, e poi braccia, gambe (magari dita di mani e piedi smisurate). Questi omini stilizzati (in forme magari un po' meno esagerate) sono usati da lunghissimo tempo nell'insegnamento, per rappresentare le diverse posizioni del corpo e lo svolgimento del movimento. Grazie ad una semplificazione estrema del corpo umano, allievi e docenti scoprono in tutta rapidità un sistema di comunicazione valido. Se questo sistema non richiede un grande talento artistico, è tuttavia necessario un po' d'esercizio per giungere a realizzare dei profili efficaci per le spiegazioni.

Il lettore ritrova questi simpatici omini nel fascicolo «Gli audiovisivi nella formazione dei monitori Gioventù+Sport», accanto a lavagna, lucidi, diapositive ed altri metodi usati nell'insegnamento.

UFSPO (ed.): Gli audiovisivi nella formazione dei monitori Gioventù+Sport. L'impiego pratico dei media. Fascicolo del manuale dell'esperto, 1988, 30.91.400.i. Ordinazione presso: SFSM, Sezione Ufficio G+S, Documentazione, 2532 Macolin, Fax 032/327 64 96, E-mail: elisabeth.ischi@baspo.admin.ch.



Disegnare un modello vivo

Perché un libro di anatomia umana? La risposta è semplicissima: per meglio capire come il disegno del nudo presuppone la conoscenza di muscoli, ossa e in poche parole tutte le differenti parti del corpo umano. Un libro di notevole precisione, che raggruppa 170 tavole in cui modelli maschili e femminili sono ritratti nudi, in piedi, seduti, distesi, ecc. Anche se si rivolge ad artisti che vogliono perfezionarsi nel disegno di nudo, l'opera è adatta anche ai principianti che vogliano familiarizzarsi con muscoli, ossa ed il corpo umano.

Sheppard, Joseph: Dessiner le modèle vivant. Paris: Vigot. BASPO **06.2532/Q**

HELVETIA PATRIA