

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band: 31 (1974)
Heft: 4

Artikel: La ginnastica ritmica e la danza
Autor: Dâmaso, Fernando
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000802>

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: 23.02.2026

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

La ginnastica ritmica e la danza

Fernando Dâmaso

Il tema preoccupa attualmente in modo particolare tutti coloro che praticano o insegnano queste attività. La similitudine, talvolta speculativa, che si verifica continuamente in questi due campi del movimento, ci fa pensare che sia giunto il momento in cui dobbiamo fornire il nostro contributo allo scopo di chiarire la situazione. Con altri, noi troviamo che nella danza e nella ginnastica ritmica esistono parallelismi e analogie che non possono essere trascurati. Siccome un dialogo fra i difensori di queste due correnti del movimento con accompagnamento musicale è stato finora assai raro, intendiamo esprimere il nostro punto di vista.

Cerchiamo innanzitutto di spiegare le ragioni per cui la ginnastica ritmica, pur essendo un'attività fisica traduttrice di un messaggio estetico, non avrà che raramente punti comuni con la danza; questo sebbene essa conservi un parallelismo che diventerà però divergente in modo sempre più accentuato a seconda che si raggiunga (o che si pretenda di raggiungere) lo scopo finale di queste due attività. Pur non essendo grandi conoscitori della danza, la possiamo definire come un'arte, in cui i sensi estetico, espressivo e intercreativo hanno un ruolo sia primordiale che essenziale.

Nella ginnastica ritmica, malgrado l'enorme importanza attribuita a questi aspetti come pure all'educazione ritmica, occorre ben mettere in evidenza, come scopo principale, la formazione o educazione corporale onde fornire ai praticanti portamento e salute integrali. Altrimenti il lato «ginnastica» perderebbe tutto il suo valore a vantaggio di qualsiasi altro. Non si può dimenticare che, oggi più di ieri, la ginnastica s'inserisce nel concetto di chinesiologia, ossia della scienza che studia il movimento: questo perché non si tende più a fare unicamente dell'educazione fisica, bensì un'educazione attraverso il movimento.

È evidente che con la danza si possono raggiungere parecchi degli scopi parziali che sono pure quelli della ginnastica; ma, nella loro struttura, come già è stato accennato, gli scopi sono divergenti. Sintetizzando, si potrebbe quindi dire che la danza ha uno scopo in se stessa, mentre la ginnastica non è che un mezzo.

Fatta questa introduzione, lasciamo da parte gli aspetti comparativi, per cercare di analizzare, nel miglior modo possibile, la nozione di ginnastica ritmica.

Possiamo dire che la ginnastica ritmica comporta lo studio pratico dei ritmi adatti e delle tecniche applicate agli esercizi fisici in funzione degli scopi fissati (iniziazione e educazione ritmica, effetti estetici, effetti locali e generali sull'organismo, educazione di certe qualità fisiche, aumento delle attitudini psicomotrici, ecc.).

Scopi della ginnastica ritmica

1. Ottenere vantaggi fisiologici.

In effetti, l'equilibrio e la resistenza del corpo vengono educati in ogni momento, come pure l'esplosività durante i passi di danza, i saltelli e i balzi; essendo i gesti ritmati eseguiti necessariamente con tutta l'ampiezza indispensabile agli esercizi estetici, essi permettono di raggiungere il limite del movimento e di ottenere così effetti sicuri in merito ad un miglior portamento generale; l'addome viene fortificato dai diversi movimenti del tronco che accompagnano i passi di danza; infine, il sistema cardio-polmonare è efficacemente sollecitato da un lavoro globale ripartito sull'intero corpo, come pure dei differenti esercizi che necessitano degli spostamenti.

2. Essa sviluppa le attitudini psicomotrici e favorisce la padronanza sul proprio corpo, rendendolo così più «libero».





3. Essa si addice particolarmente alla morfologia femminile, prestandosi questa a meraviglia all'educazione della grazia, fatta della semplice bellezza dei movimenti, della purezza piacevole delle linee e dell'influenza predominante del ritmo.
4. Essa costituisce una vera e propria distensione fisica per gli allievi, poichè gli esercizi ritmici ben concepiti danno una nota di gaiezza alle lezioni, portando così all'esecuzione armoniosa ed economica dei movimenti.
5. Bisogna infine mettere pure in rilievo il valore morale degli esercizi d'insieme, poichè essi creano spirito collettivo, in quanto lo sforzo individuale di ogni esecutore è posto al servizio del gruppo. Difficilmente può essere trovato un miglior mezzo d'educazione dello spirito collettivo.

La ginnastica ritmica è ancora sottoposta ad alcuni principi: la nozione di «tempo e spazio», contrazione e decontrazione, movimento passivo e attivo, e le nozioni di cadenza, misura, accentuazione, senza dimenticare il ruolo molto importante del rilassamento.

Ritornando sugli aspetti ritmici e considerando che la ginnastica ritmica può, da una parte, essere una specie di presa di coscienza dei ritmi naturali e del loro perfezionamento per giungere all'espressione e alla liberazione della personalità (si giunge così ad un linguaggio corporale espressivo che permette ad ognuno d'evadere dal silenzio

seguendo ritmi propri, esteriorizzandosi in un'interpretazione percettibile agli altri), e, d'altra parte, può essere considerata una disciplina particolare che condurrà il movimento a sottomettersi al ritmo imposto dall'esterno, si giunge al problema della musica, ossia dell'accompagnamento musicale. Questo può essere concepito nei due modi seguenti:

1. La musica è composta o adattata in funzione degli esercizi e delle strutture ritmiche;
2. I movimenti sono adattati a un'opera musicale esistente. In questo caso sarà la musica a ispirare il movimento.

Quest'ultima soluzione dovrà tuttavia essere usata solo eccezionalmente; per cui si può concludere che l'accostamento musicale dovrà essere un riflesso fedele del gesto e quindi sottoposto alle leggi dettate dal singolo movimento. Logicamente deve pure essere condannato, nell'accompagnamento della ginnastica ritmica, l'impiego di dischi e del magnetofono, accordando invece la preferenza al pianoforte e agli strumenti a percussione. Ecco un'altra differenza fondamentale fra la ginnastica ritmica e la danza, in cui evidentemente gli aspetti coreografici e interpretativi vengono sempre eseguiti in funzione di una musica. Quanto è stato detto in questo articolo non deve essere considerato come uno studio, ma piuttosto come un'informazione con lo scopo d'aiutare a chiarire un po' la confusione regnante non solo tra i praticanti, ma soprattutto tra gli insegnanti e i dirigenti.