

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 43 (1986)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Gioventù+Sport

### **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:** 03.04.2026

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



## Ginnastica e danza per la gioventù

di Mariella Markmann-Sciarini, SFGS

La disciplina sportiva Ginnastica e danza (G + D) in Gioventù + Sport è suddivisa in due orientamenti:

Orientamento A → Ginnastica e danza

Orientamento B → Ginnastica ritmica sportiva

Questi due orientamenti percorrono strade separate sia nella formazione dei monitori sia nei corsi di disciplina sportiva.

Nell'orientamento B abbiamo la ginnastica ritmica sportiva (GRS), uno sport di competizione prettamente femminile, una disciplina agonistica che viene a trovarsi fra espressione artistica ed espressione sportiva ed è organizzata secondo i regolamenti e i codici di punteggio della Federazione internazionale di ginnastica (FIG) e Federazione svizzera di ginnastica (FSG).

L'articolo che segue si concentra sull'orientamento A, il quale abbraccia un vasto e poliedrico settore.



Cos'è ginnastica, cos'è danza? Quali sono movimenti ginnici e quali sono movimenti di danza? Dove finiscono i primi e dove cominciano gli altri?

Questo e altre domande si sono posti e si pongono specialisti e profani. Anche la letteratura di cui si dispone offre differenti risposte.

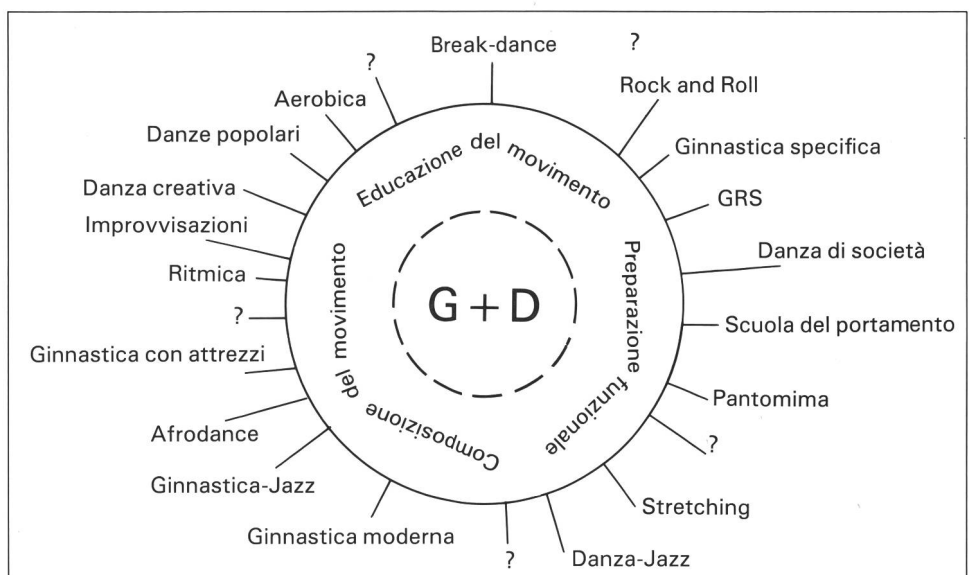
Anche l'attribuzione a un settore delle attività praticate attualmente, provoca tuttora accese discussioni.

Una delimitazione rigidamente scientifica fra ginnastica e danza non sembra possibile né sensata, a causa della reciproca dipendenza, i confini vaghi e l'intersecazione delle varie specialità del settore. In quanto segue, vogliamo concentrarci sulle basi comuni in questo settore e sulle possibilità offerte alla gioventù.

Lo scopo principale di queste attività è:  
**Risvegliare, promuovere e mantenere il piacere al movimento.**

### Che cosa offre la G + D in G + S

Le poliedriche attività di ginnastica e danza si rivolgono a un ampio strato della gioventù.



L'offerta della disciplina Ginnastica e danza.

Possiamo realizzare questi obiettivi tramite un'educazione fisica e motoria nei seguenti tre settori, i quali si compenetrano e si completano a vicenda. Osservando i principi dei tre settori

«preparazione funzionale, educazione del movimento e composizione del movimento», ci si rende conto che si accordano con ogni orientamento di G + D e ogni stile.

#### Preparazione funzionale

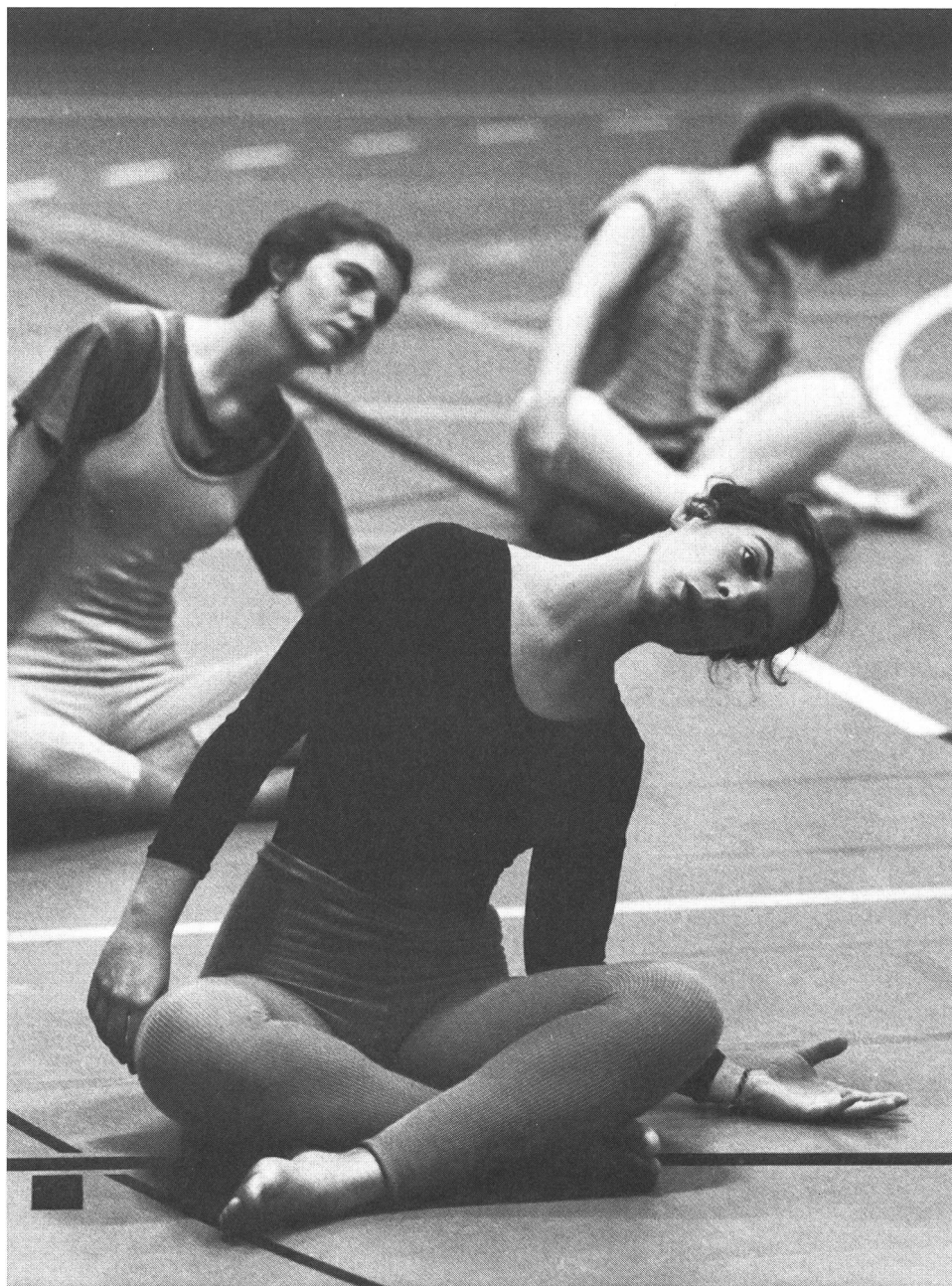
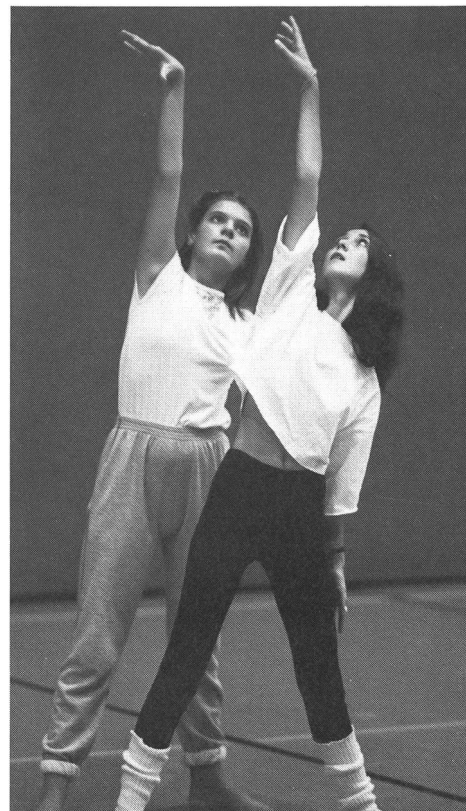
Essa mira allo sviluppo e al miglioramento dell'apparato dimostrativo nei limiti delle caratteristiche anatomiche personali

#### Educazione del movimento

Comprende lo sviluppo e il miglioramento di forme elementari di movimento e la loro applicazione nel tempo, spazio, forza

#### Composizione

Consiste nel ricercare e imparare dei movimenti per poi formare un seguito logico



#### Che cosa desiderano i giovani?

La maggior parte dei giovani intravedono nel termine «ginnastica» solo noiosi esercizi di preparazione funzionale, altri «qualcosa» con palla e cordicella, raramente con altri attrezzi manuali e non trovano alcuna attrazione né piacere alla ginnastica.

Ma quando si parla di Aerobica, ginnastica-Jazz, di una forma qualsiasi di danza, allora reagiscono in modo diverso e, una volta provatolo, ne sono entusiasti.

La gioventù vuol DANZARE, danzare sulle note della musica che l'affascina attualmente.

Dappertutto l'intero mondo si è sviluppato; perchè non lo dovremmo nel nostro settore?

Fino alla fine del 19. secolo la ginnastica si è sviluppata indipendentemente dalla danza e non si sono potute rilevare agganci diretti. Al contrario, i ginnasti si sono piuttosto distanziati dalla danza, allo scopo di creare un contrappeso alla danza classica, da loro considerata forma artistica rigida e artificiosa.

Altrettanto lo sviluppo della musica che solo a cavallo del secolo ha trovato un punto di contatto con la ginnastica, talmente essenziale da influenzare gli obiettivi ginnici.

Moda di un tempo era di muoversi a ritmo di valzer, piacere a movimenti tondi e morbidi. Oggi la musica e i ritmi, che giornalmente si ascoltano, sono diversi. È quindi comprensibile che la gioventù e, anche, molti neofiti possono

trovare una motivazione in questi movimenti adeguati e sostenuti da questa musica.

Il gioco tra movimento e musica dà come risultato le caratteristiche seguenti:

La gioventù vuole «DANZARE», ballare al ritmo della «sua» musica.

### Come coinvolgere la gioventù?

Sulla base dello sviluppo della ginnastica oggi visibile, il manuale del monitore revisionato mostra alcune possibilità di raggiungere movimenti ginnici e danzati tramite tipi di movimenti di base e musica moderna.

Desideriamo risvegliare nei giovani il desiderio d'imparare a creare dei movimenti personali e portare delle variazioni nella loro espressione. Lavoriamo in ciò sulla base delle loro conoscenze motrici e in particolare sui tipi fondamentali di movimento. Vogliamo perfezionare questi movimenti imparati già da piccoli e trasformarli in aspetti diversi.

Le forme di allenamento della danza jazz hanno delle altre esigenze tecniche in quanto attitudini e capacità implicano una progressione rigorosa e di lunga durata. Le forme della ginnastica jazz costituiscono la base di un perfezionamento ulteriore al più alto livello della danza.

L'impiego di musica piena di tensione può considerarsi caratteristica. Ogni tipo di musica Pop, Soul, Beat, Disco, canzonette di successo o Jazz accompagna e sostiene i movimenti della ginnastica Jazz.

Beat - Pop - Soul - canzone di successo - Jazz-music - ecc.

#### nello SPAZIO

- espressione delle opposizioni
- sviluppo dei movimenti soprattutto sui piani medi e bassi

Esempi:

largo-stretto  
grande-piccolo  
alto-basso  
diritto-curvo  
parallelo-oppo-  
simmetrico-asimmetrico

#### nel TEMPO

utilizzazione dell'ampiezza delle variazioni ritmiche della musica

Esempi:

lento-veloce moderato-rapido  
cambiamento improvviso di velocità  
accentuazione  
regolare-irregolare

#### nella FORMA

passaggio improvviso dalla tensione al rilassamento

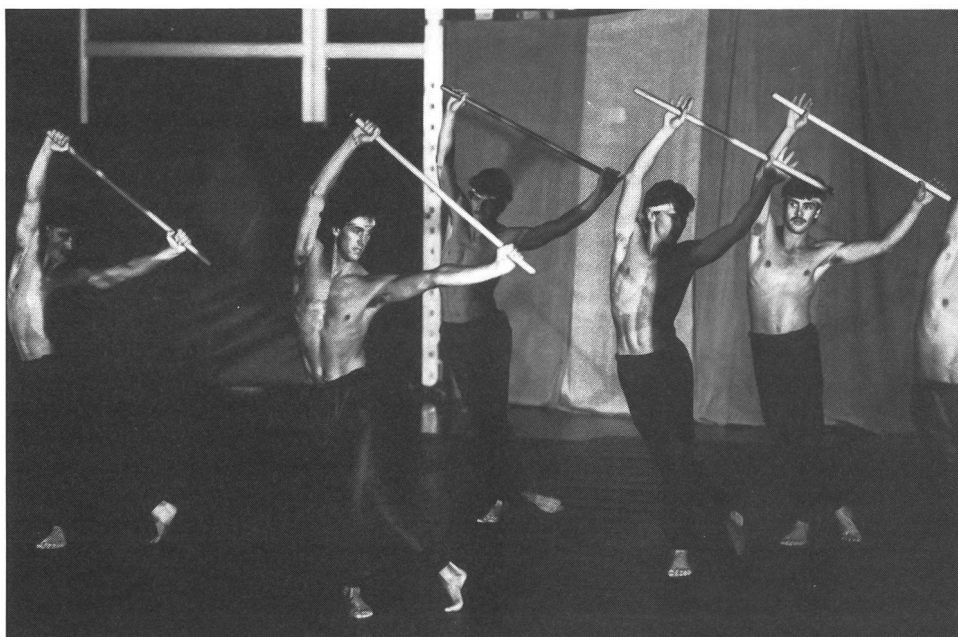
Esempi:

teso-rilassato  
forte-dolce  
pesante-leggero



#### Giocare con il movimento - danzare

Se vogliamo trasportare nella pratica le caratteristiche della ginnastica-jazz che sono state sopraesposte, bisogna dapprima considerare più da vicino il significato di questo aspetto così importante di «gioco con il movimento». «Giocare con il movimento» è sviluppare nello spazio le possibilità motrici



del corpo. È coordinare le diverse parti, le diverse regioni del nostro corpo giocando con variazioni multiple. La musica, con la sua ricchezza di accenti, le sue melodie e i suoi ritmi è l'ispiratrice di questo gioco di coordinazione. Questo gioco è insomma, un'attività creatrice, e per questo lo si chiama anche «creazione motrice». Il suo aspetto più importante e più bello, è la presa di coscienza che così giocando, noi facciamo della

Vogliamo tradurre i momenti di tensione della musica con un gioco molto accentuato tra le diverse parti del corpo e le forme fondamentali del movimento. Questo richiede una buona capacità di coordinazione.

#### DANZA



Molti insegnanti hanno avuto successo compiendo il passo verso questo tipo di movimento. Importante è che i movimenti o le successioni di movimenti vissuti in corsi d'alto livello, non possono essere applicati nella stessa forma con il proprio gruppo. È importante analizzare questi movimenti e d'insegnarlo in progressioni parziali in modo che l'allievo senta il perfezionamento. Lo stesso vale per tutti i movimenti provenienti da altri continenti. Non possono semplicemente venir adottati e imitati. La nostra sensibilità è diversa e le sensazioni originarie di questi movimenti non possono svilupparsi.

Le vie, gli stili che troviamo nella definizione ginnastica e danza sono innumerevoli. Abbiamo cercato di fornire alcuni suggerimenti e stimoli.

È importante muoversi con piacere e sentire il successo in ogni grado di capacità e di formazione. □

## La montagna e i trekking con la Scuola d'alpinismo di Bellinzona

La Scuola d'alpinismo «Il Vagamondo» di Bellinzona ha reso noto in questi giorni il suo vasto e rinnovato programma d'attività per il 1986. Un programma che offre la possibilità agli amici della montagna di praticare l'alpinismo nelle sue molteplici forme: dall'escursionismo all'arrampicata sportiva, dallo sci escursionismo al trekking. Tutto ciò sotto la conduzione e la responsabilità di guide alpine diplomate. Ecco alcuni punti salienti del vasto programma.

Per i giovani in età G + S che amano lo sci-escursionismo, è in programma la famosa Haute Route Verbier-Zermatt, prevista durante la settimana di Pasqua, dal 31 marzo al 5 aprile. Per gli adulti l'annata '86 è cominciata con i seguenti corsi di sci-escursionismo per principianti: 1/2 febbraio ad Airolo lezioni teoriche e pratiche ed un'escursione verso il Sassello; 22/23 febbraio nella regione del San Bernardino e Hinterrhein con l'ascensione al Bärenhorn e continua il 22/23 marzo con un'escursione alla capanna Rotondo e Pizzo Pesciora. Inoltre diverse uscite durante la fine settimana con meta: Pizzo Centrale - Bärenhorn - Madone (da Cimalmotto) - Monte Leone - Weissmies (4023) - Dente del Gigante (4013) ed altre. A Pasqua, dal 31 marzo al 5 aprile, è programmata una Haute Route nella regione del Delfinato (Francia). Dal 1° al 4 maggio ci si potrà inoltre recare nella bellissima regione del Gran Zebù, vero e proprio paradiso per lo sciatore escursionista. Altre numerose ed interessanti settimane sono poi elencate sull'opuscolo che la Scuola distribuisce gratuitamente ai richiedenti.

Di notevole interesse dovrebbero poi risultare i due trekking che la scuola propone per il 1986. Il primo dal 1° al 24 agosto con possibilità di prolungamento fino al 31 agosto, è previsto nella regione della Cordigliera Bianca in Perù con visita a Cuzco e Machupichu; traversata di 10 giorni nella vallata della cordigliera Bianca e l'ascensione di due vette: il Nevado Pisco m 5850 e il Nevado Huascaran m 6768 riservato agli alpinisti.

Il secondo trekking si svolgerà invece dal 24 dicembre 1986 al 6 gennaio 1987 nel cuore del deserto Sahariano, e più precisamente nelle regioni dell'Hoggar e del Tassili d'Hoggar. Il programma risulta più che variato con possibilità di escursioni ed arrampicate sulle guglie basaltiche dell'Assekrem; una traversata di tre giorni a dorso di dromedario ed una traversata con jeep attraverso il deserto fino al confine col

Niger, alla scoperta delle favolose pitture e sculture rupestri risalenti al 6000 a C.

Oltre a tutto questo per gli appassionati dell'arrampicata e dell'alpinismo, siano essi principianti, iniziati o esperti, ci sarà la possibilità d'iscriversi ai corsi di roccia di fine settimana, o serali ed alle varie settimane estive ed autunnali programmate.

Per gli interessati, tutte le informazioni ed iscrizioni potranno essere richieste e fatte a:

Scuola d'alpinismo «Il Vagamondo», casella postale 41, 6505 Bellinzona, tel. 092 / 25 41 21 durante le ore d'ufficio, dal martedì al sabato.

### Al campo, in treno

*Ai gruppi, giovanili e scolastici, che si recano ai campi sportivi, le FFS offrono, oltre a posti prenotati e molto spazio per muoversi, importanti riduzioni fino al 67,5%.*

*Per i bagagli, i prezzi per gruppi sono pure vantaggiosi, a condizione di riunire gli oggetti da spedire in colli fino a 30 kg (fr. 5.— per collo).*

*Le stazioni danno tutte le informazioni del caso.*

PREVENIRE ...

GUARIRE ...

Rimanere in FORMA più a lungo

Vi proponiamo:

La linea più completa nel campo dell'igiene e terapia dello sport.

Rappresentante per la Svizzera di:

**CRAMER/USA - IDEAL TAPE/USA PINO.**

- Massaggi
- Terapie del freddo
- Protezione, sostegni
- TAPE - protezione della pelle
- Pronto soccorso
- Tutto per la fisioterapia dello SPORT

**V / I / S / T / A /**  
m e d s a

3, cn. du Croset  
1024 Ecublens  
Tel. 021/35 34 24