

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	51 (1994)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Da due a sei orientamenti
<b>Autor:</b>	Markmann, Mariella
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999755">https://doi.org/10.5169/seals-999755</a>

### **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:** 12.01.2026

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

# Da due a sei orientamenti

di Mariella Markmann  
traduzione di Michela Albisetti

*La disciplina sportiva ginnastica e danza ha subito uno sviluppo notevole.*

*L'ammissione dell'orientamento "danza" ha influito particolarmente sul grande ampliamento.*

*Di seguito un sommario su questa disciplina ed una breve presentazione dei due nuovi orientamenti: danze standard/latine e twirling.*

## Gli orientamenti in G+D

### A Ginnastica

Preparazione funzionale, educazione al movimento e creazione attraverso dei movimenti funzionali.

- Esperienza personale, rappresentazioni, competizioni con o senza piccoli attrezzi

### B Ginnastica ritmica sportiva

Preparazione funzionale ed educazione al movimento con o senza i 5 piccoli attrezzi, sulla base di

- Esami di livello, competizioni secondo la FSG e le prescrizioni FIG

### C Danza

Preparazione funzionale, educazione al movimento e creazione attraverso dei movimenti danzati.

- Esperienza personale, coreografia
- Forme di danza elementari, danze creative, Jazz, Afro e moderna

### E Rock'n'Roll

Preparazione funzionale, educazione al movimento e creazioni per il Rock'n'Roll.

- Esperienza personale, rappresentazioni, competizioni

### F Standard/Latine

Preparazione funzionale, educazione al movimento e creazione attraverso danze standard e latine.

- Esperienza personale, rappresentazioni, competizioni

### G Twirling

Preparazione funzionale ed educazione al movimento con o senza bastone, sulla base di

- esami di livello, competizioni secondo le prescrizioni nazionali ed internazionali

sportiva: i campionati nazionali ed internazionali comprendono infatti programmi standard e latini, o in combinazione fino ad oltre 10 danze. Campionati di questo genere vengono trasmessi sempre più frequentemente dalla televisione.

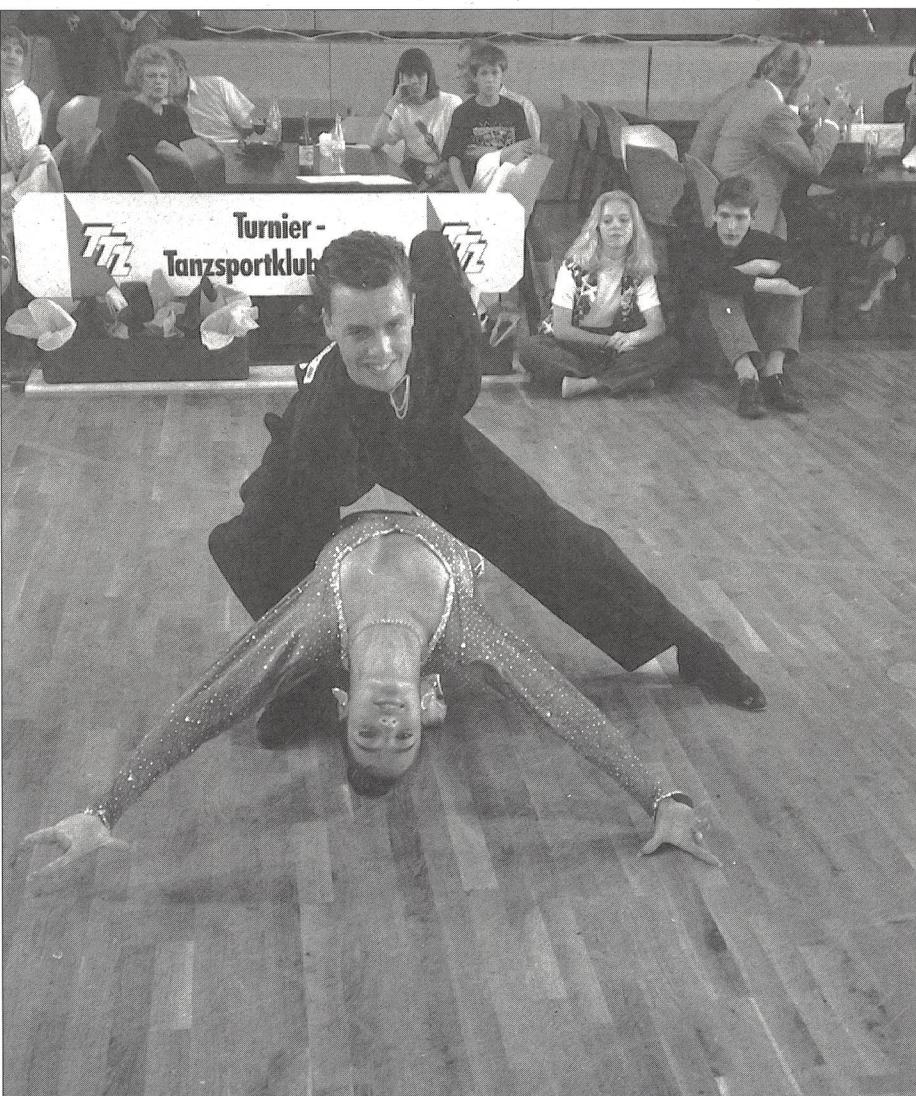
Un programma competitivo in un torneo di danza si svolge per le categorie standard e latine su 5 danze mentre per le "combinate" gli atleti si esibiscono, come già scritto precedentemente, in 10 danze.

Ci si può a questo punto chiedere se la danza sia uno sport. Recenti ricerche effettuate dal politecnico (ETH) hanno dimostrato che in un torneo di danza di "Quick-Step", per esempio, il carico sul sistema circolatorio equivale a quello di un atleta che corre i 400 metri.

Non si vuole qui mettere in discussione se e in che misura la danza sia sport, arte o spettacolo. Per me tutti questi aspetti sono contenuti nelle danze standard e latine e ciò rende questa disciplina ancora più affascinante. Malgrado la dura prestazione fisica, il bravo ballerino non lascia trasparire il grande sforzo che stà ef-

### Danze standard e latine

Sicuramente "Valzer lento, Valzer viennese, Slow-Foxtrott, Quick-Step e Tango" vi dicono molto di più di "standard" e "Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Paso doble e Jive" hanno più significato che "latino". Sono proprio queste le danze che rappresentano questo nuovo orientamento. Le due suddivisioni hanno origine dai concorsi di danza



fettuando, anzi riesce a trasmettere allo spettatore la gioia che prova ballando. Se si considera, per esempio, il corpo allenato di un ballerino, la tecnica da lui possieduta per effettuare delle figure comportanti dei sollevamenti e soprattutto la sua interpretazione di un brano musicale, si constata che i fattori che G+S intende promuovere, sono tutti contenuti nei programmi di questa disciplina.

Le danze standard/latine vengono di regola ballate in coppia. Questo significa che le possiamo considerare come "sport di squadra", nella quale la squadra è comunque ridotta ai minimi termini. Il fatto che per definizione uomo e donna devono ballare parti differenti, non semplifica certo il compito del monitor o allenatore G+S. Purtroppo in Svizzera le donne ballano più volentieri degli uomini. Per questo fatto la danza riveste un ruolo sociale molto importante: essa ha infatti il compito di far scoprire ad allievi e giovani il significato di "uguaglianza dei diritti", vale a dire che anche nella danza uomo e donna hanno compiti ugualmente

importanti e che entrambi le parti hanno un ruolo univoco ben definito. Una squadra di calcio nella quale i difensori credono di dover assolutamente segnare delle reti, non vincerebbe probabilmente nessun campionato. Ogni componente deve adempiere al proprio compito nel migliore dei modi possibile ma entrambi si devono sostenere. Una particolare importanza viene data al senso del ritmo, alla musica e al movimento. Non abbiamo comunque la pretesa di formare dei danzatori di competizione. Nei giovani deve venir suscitata la gioia di "muoversi con qualcuno" a ritmo di musica. Essi dovrebbero inoltre imparare ad uscire da sé stessi creando con il partner un feeling tutto particolare assaporando il piacere al cambio fra condurre e lasciarsi condurre.

### Twirling

Sono ormai passati vent'anni da quando gli americani fecero uno sport da quella che era originaria-

mente una pura dimostrazione folcloristica, per lo più riservata alle sole donne.

La prima tappa fu quella di togliere tutti quegli abiti sfarzosi, inutili e fastidiosi che coprivano queste giovani ragazze. In tenuta sportiva, con tute e scarpe da ginnastica, le atlete iniziarono a dedicarsi alla cultura del proprio corpo. A queste condizioni anche i nostri colleghi uomini, e perché no?, cominciarono ad interessarsi a questa disciplina, destreggiandosi con il bastone su diversi ritmi musicali. Così nacque il Twirling.

### Ma che cos'è il Twirling?

Oltre ad essere una miscellanea fra danza, ginnastica e coreografia, esso necessita di atleti che possiedano senso del ritmo, una forte personalità, dell'autocontrollo, molta costanza e la volontà di vincere.

La rapidità d'esecuzione, come la rotazione del bastone, devono essere in perfetta armonia con la musica. La scelta di quest'ultima riveste quindi una grande importanza: essa deve poter riflettere lo stile dell'atleta e l'esercizio presentato deve corrispondere al tema musicale. Il tutto non risulta così semplice per i solisti che devono poter ottenere un massimo di 10 punti per la tecnica e altrettanti per la parte artistica. Bisogna inoltre considerare che essi devono conoscere 15 movimenti imposti, puramente tecnici, che costituiscono il 25% della nota finale.

Nella categoria "Teams" (da 5 a 9 elementi) o in quella di gruppo (più di 10 elementi), non esistono più movimenti imposti, ma il giudizio si basa sul duro lavoro coreografico e sugli scambi di bastone all'interno del gruppo, scambi che possono variare da una grande semplicità a un'estrema complessità.

Il massimo di 100 punti che possono essere attribuiti sono composti da 30 punti per la precisione e l'assieme, da 30 per il contenuto tecnico e da 40 per l'impressione generale.

Esiste un'ulteriore categoria, il "Duo", nella quale le esibizioni vengono effettuate in coppia e dove i criteri di giudizio rimangono ugualmente molto severi. La Federazione Svizzera Sport Twirling è stata fondata nel 1972 e attualmente le sono affiliate 34 società, provenienti in maggioranza dalle regioni romande. Naturalmente anche le altre regioni linguistiche sono rappresentate. I migliori atleti partecipano ogni anno ai Campionati del Mondo e, alternativamente, alla Coppa Europa dei Club o ai Campionati Europei. ■

