Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 4 (2002)

Heft: 1

Artikel: Il ritmo è vita!

Autor: Greder, Fred

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1002013

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: 18.08.2025

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

Il ritmo è vi

Ritmo è flusso e getto

È contemporaneamente forma

e mancanza di forma

È simile a sé stesso, mai uguale a sé stesso

È unità e vitalità

Non domina, non viene dominato

È costante e sempre diverso

È un qualcosa che esiste ed unisce tutti

Aiuta e mette ordine, conduce e guida

Sostiene ed accompagna – è vita.

Fred Greder

Il ritmo dà sicurezza

«Sinistro, due, tre, quattro!»

Alla fine dell'ora di nuoto i bambini si debbono tuffare dal trampolino. Un allievo imita un soldato: «sinistro, due, tre, quattro!» dice mentre marcia a passo di parata verso la fine dell'asse del trampolino, porta la mano alla fronte, eseguendo il saluto militare e salta in acqua. Poi esce dall'acqua, torna al trampolino e ricomincia da capo: «sinistro, due, tre, quattro!»

Il ritmo unisce

«Feel the beat!»

Prima di sentirlo, lo si avverte. I toni bassi della musica si diffondono dappertutto. Quando ci si avvicina, il loro cupo rimbombo diventa una pulsazione profonda, che quasi spaventa. Poi si vede la folla: tutti saltellano, muovono le braccia sopra la testa, saltano, danzano. Una pulsazione, amplificata da mille Watt, domina la città, costringe a partecipare o diventa un tormento, finché non si va via. Feel the Beat! Chi sente il ritmo?

Il ritmo affascina

«Prendo il tamburino!»

I docenti di una scuola di musica presentano gli strumenti musicali. Passano l'archetto sul violoncello ed il violino, soffiano nel flauto e nel clarinetto e pizzicano le corde della chitarra. Ma i bambini – come incantati – si fermano davanti agli strumenti di percussione! E qui essi non ricercano suoni e melodie armoniose, ma piuttosto ritmi genuini. I primi colpi di tamburo sono sufficienti per trasformarli in danzatori della pioggia.

Il ritmo è ...

... l'accentuazione dinamica delle componenti di una sequenza, il cui ordine è determinato da uno schema temporale richiesto o scelto dallo stesso individuo. Le componenti di una sequenza motoria che possono essere disposte in modo tale da formare delle strutture ritmiche sono tutte quelle abilità motorie riconoscibili e delimitabili nelle loro espressioni spaziali, temporali ed energetiche.

Beyer, E. (Ed.): Dictionnaire des Sciences du Sport. Schorndorf, Hofmann, 1987.

Il ritmo dà energia

«Ancora una volta, da capo!»

Quattro passi in avanti, un giro e braccia in alto. «Ma non fai i movimenti al momento giusto» afferma un'allieva. «Dai, lo ripetiamo ancora una volta!» Le allieve si esercitano a più non posso. L'insegnante diventa inutile, può farsi da parte e diventa un DJ. «Ancora una volta, da capo!» dice qualcuno. L'insegnante ubbidisce e preme il tasto repeat. Le ragazze si rimettono in fila, chi dirige il gruppo riprende il comando: «Allora, ancora una volta – uno, due, tre, quattro!»

Il ritmo stimola e vitalizza

«Trotta, trotta cavallino!»

Un bambino viene fatto dondolare a cavalluccio sulle ginocchia al ritmo di una canzoncina, e quando la canzoncina finisce all'improvviso e drammaticamente – il bambino viene fatto cadere ed immediatamente riacchiappato – vorrebbe che il gioco non finisse mai. «Ancora!» esclama il bambino. «Ancora una volta!». Ed il gioco ricomincia: «Trotta, trotta cavallino ...»

Il ritmo dà sicurezza e protezione

«Finalmente si è addormentato!»

Il bambino non fa che piangere. Cercare di calmarlo parlandogli dolcemente non serve, perché continua a piangere, forte ed in modo fastidioso e snervante. Viene preso dalla culla, sollevato, stretto al petto e cullato. Ma continua a piangere, anche se più piano. Viene cantata una ninna-nanna e si continua a cullarlo seguendo il ritmo della musica. Il bambino piagnucola, si calma, comincia a respirare tranquillamente – ed alla fine si riaddormenta!

Il ritmo è economico

«Scendere le scale di slancio»

È ovvio che le scale possono essere scese o salite al passo o di corsa in modo naturale, un passo dopo l'altro. Ma più si è di buon umore e più lunga è la scala, più è probabile che si passi a quel ritmo che è tipico dello scendere o salire una scala.

Testo: Roland Gautschi

Ringraziamo Fred Greder, Karin Luginbühl, Arturo Hotz e Mariella Markmann per la collaborazione nella stesura dell'articolo.