

# RITMICA

## MODALITA' DI SPOSTAMENTO

Passi: successione di appoggi passando da una fase di doppio appoggio

Balzi: successione di appoggi passando da una fase di volo

Saltelli: azione di spinta degli arti inferiori per raggiungere una fase di volo

Salti: azione di spinta degli arti inferiori per raggiungere una fase di volo (composti da: rincorsa, stacco, fase di volo e arrivo al suolo)

Giri: rotazioni (cambi di fronte)

Rovesciamenti: capovolgimenti del corpo (asse trasversale o sagittale)

Passi ritmici: sono dati da minimo due azioni combinate.

Rotolamenti: rotazione con appoggio per punti successivi (asse trasversale e longitudinale)

## Modalità di esecuzione dello spostamento



## Esempi di combinazioni

? Partendo con il piede sinistro: 4 passi avanti, 4 passi indietro,.....

? Partendo con il piede sinistro: 4 passi avanti, 1/2 giro a destra, 4 passi indietro, 1/2 giro a destra,.....

? 4 passi avanti (partenza piede sinistro), 2 passi saltellati avanti, 2 passi saltellati indietro

? 4 balzi avanti (sx,dx,sx,dx), 4 galoppi laterali a sinistra, 4 balzi indietro, 4 galoppi laterali a destra

Cosa succede durante l'esecuzione? Spostamento del peso proiettato in avanti a indietro, cambio d'appoggio, lavoro su reattività delle gambe, orientamento, combinazione, ritmo

## CORPO LIBERO

Arti inferiori: spostamenti, slanci, oscillazioni, circonduzioni

Arti superiori: oscillazioni, circonduzioni, slanci

Busto: // // // // // , onde

**SALTI** : a stacco pari, dispari, con diverse forme, con rotazione, con flessione del busto  
**EQUILIBRI**: su avampiedi o piede piatto

### PICCOLI ATTREZZI

**FUNE**:

Elementi tecnici

- ? Salti con passaggio attraverso la fune che gira per avanti, per dietro o lateralmente
- ? Saltelli con passaggio attraverso la fune: sul posto, in spostamento, pari uniti, alternati, con incrocio, doppi, avanti, indietro, laterali,.....
- ? Abbandoni di un capo (echappé e spirali)
- ? Giri
- ? Oscillazioni, circonduzioni, movimenti a 8, vele, controvele
- ? Lanci e riprese: la fune può essere lanciata doppia (i due capi in una sola mano), aperta (un capo per mano), lunga (un solo capo in una mano)

Saltelli sul posto; pari uniti e alternati (con rimbalzo, senza rimbalzo, incrocio, doppio giro, indietro) in spostamento (balzo e ribalzo, ogni balzo, passo saltellato, galoppo laterale)

Elementi scelti per la breve combinazione

Saltelli a piedi pari uniti sul posto con e senza rimbalzo - saltelli a piedi pari uniti sul posto con rimbalzo con e senza incrocio - balzi e rimbalzi avanti - balzi avanti - passi saltellati avanti

Oscillazioni controvele - movimenti a 8 Echappé


Giri fune tenuta a 1 mano e a 2 mani Salti: sforbiciata flessa

Lancio fune doppia e ripresa ai capi a due mani

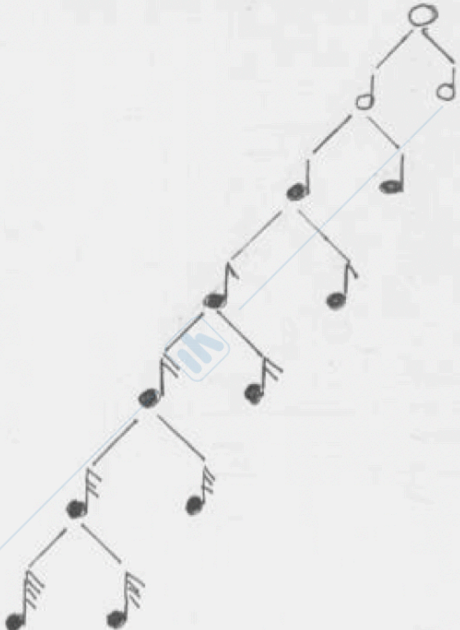
### RITMO

I valori conosciuti sono sette:

- Semibreve
- Minima
- Semiminima
- Croma
- Semicroma
- Biscroma
- Semibiscroma



Ognuna di queste figure vale metà della figura che la precede, la prima di esse rappresenta l'interno. A ciascuna corrisponde una pausa di eguale valore che segna la durata dei silenzi.

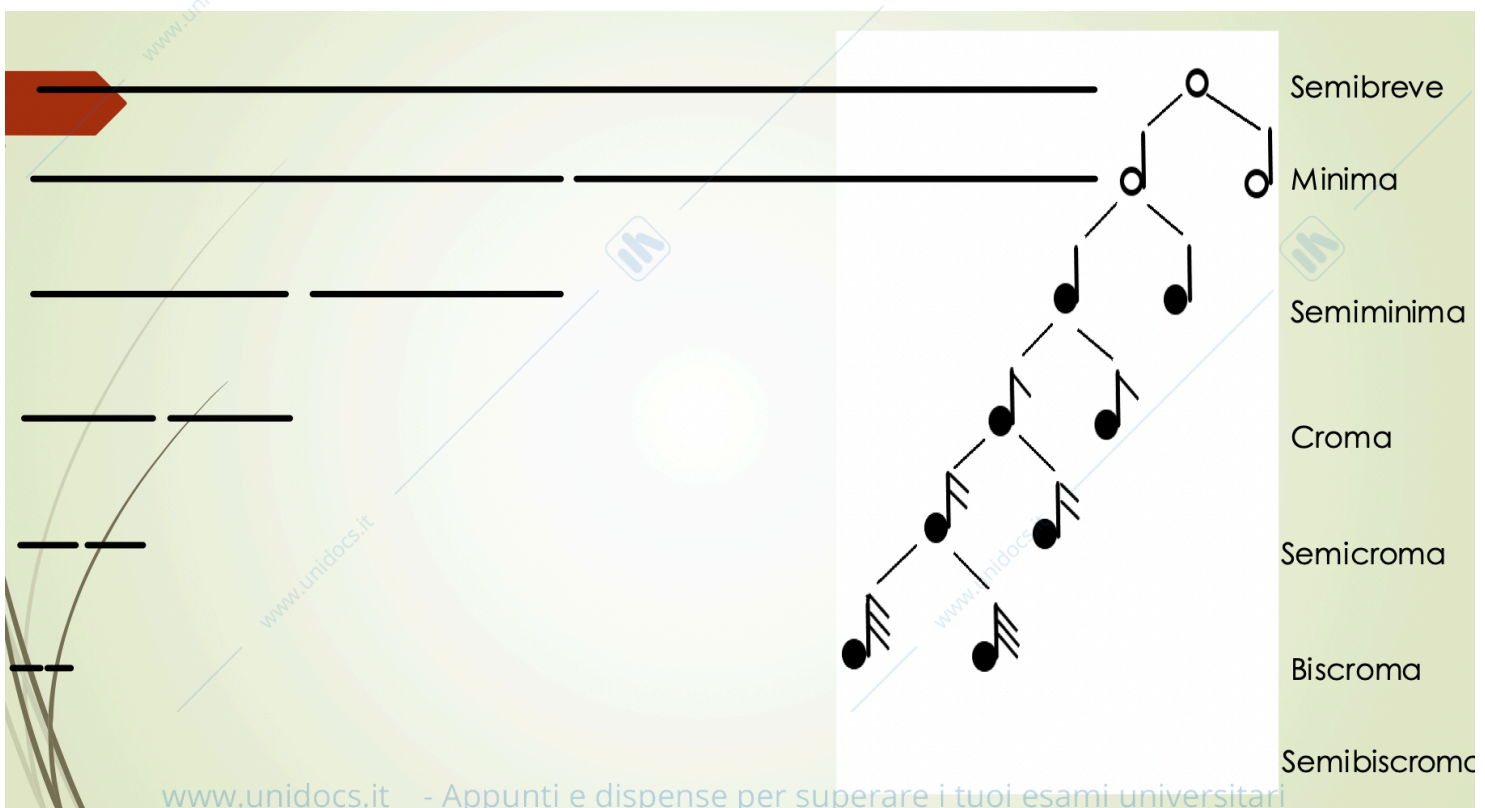


Altri segni sono utili per poter usare in modo appropriato la notazione musicale e sono:

- Il punto o due punti
- La legatura di valore
- La corona

Questi segni hanno la proprietà di prolungare la durata dei valori, il punto è un segno posto alla destra del valore e significa aumento della durata della metà del valore stesso.

Es:  
La legatura di valore è una linea leggermente curva che serve ad unire due valori; in tal modo la durata del primo valore è prolungata sulla durata del secondo valore.



Semibreve

Minima

Semiminima

Croma

Semicroma

Biscroma

Semibiscroma

Semibreve	4/4
Minima	2/4
Semiminima	1/4
Croma	1/8
Semicroma	1/16
Biscroma	1/32
Semibiscroma	1/64

### Tempo e Ritmo

Tempo: successione di impulsi uguali e regolari

Ritmo: rapporto di durata dei vari suoni cioè la relazione che intercorre tra i valori musicali nel loro susseguirsi nel tempo.

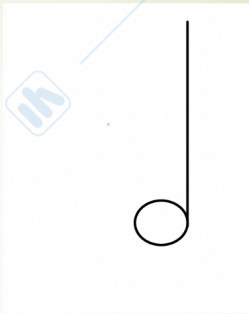
### Musica

A livello musicale troviamo le seguenti componenti: MELODIA: parte più emotiva

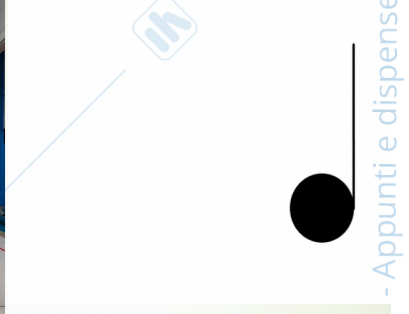
ARMONIA: regole musicali che studiano gli accordi

RITMO: struttura portante (valore delle note e accenti)

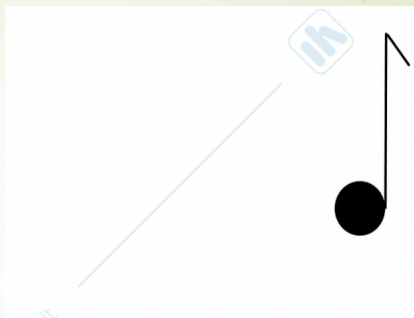
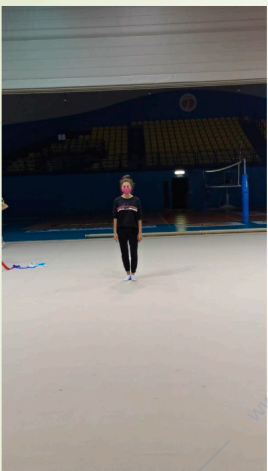
Circonduzione del busto sul piano frontale



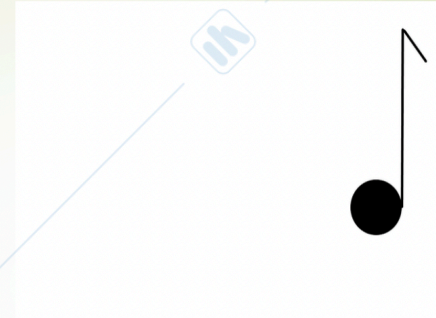
Passi



Passi



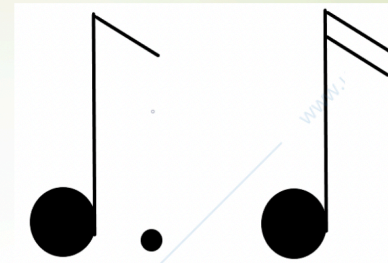
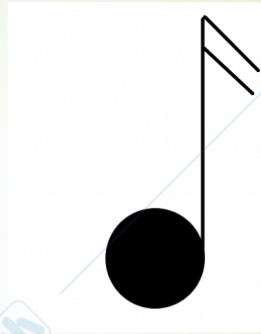
Passi



Corsa



Passi saltellati



### Battute o misure

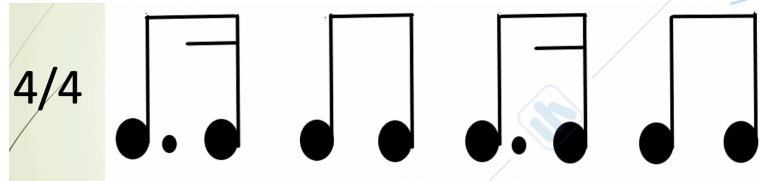
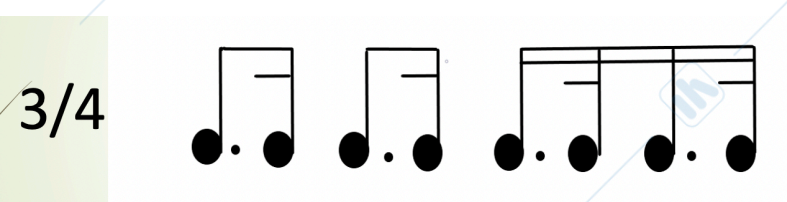
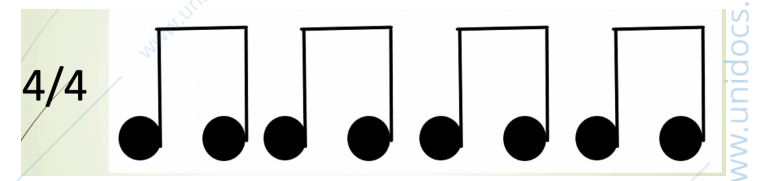
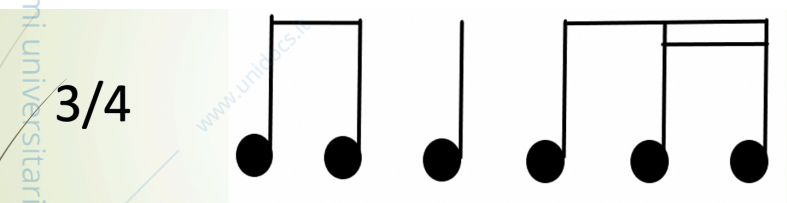
I tempi si raggruppano in misure o battute separate tra di loro da una stanghetta di divisione.

#### TEMPI SEMPLICI E COMPOSTI

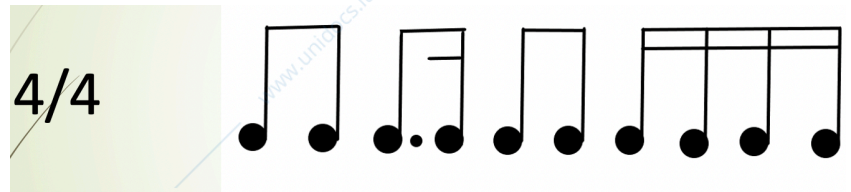
L'indicazione di tempo viene espressa con una frazione posta all'inizio del brano musicale o dello schema ritmico

Tempo semplice

■ Unità di misura: 1/4 semiminima



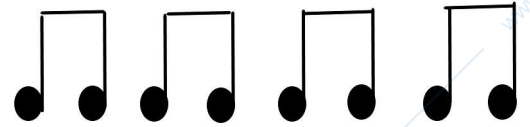
Corrispondenza testo ritmo 1° misura



## Corrispondenza testo ritmo

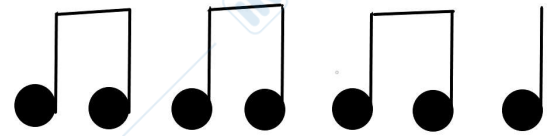
1° misura

2 saltelli con rimbalzo a piedi pari uniti sul posto con superamento della fune che gira per avanti; 2 balzi rimbalzi avanti (sx-dx) superando la fune ogni balzo



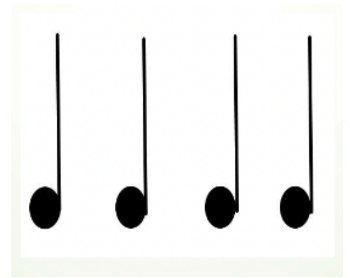
2° misura

6 saltelli alternati avanti con superamento ogni saltello, passo sx avanti e riunita con 1/2 giro a sx coordinato a 1 semicirconduzione delle braccia parallele a sx



3° misura

4 controvele (la prima a dx) e terminare con 1/2 giro a dx;



4° misura

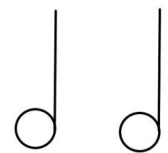
3 saltelli con rimbalzo a piedi pari uniti sul posto a fune aperta, incrociata, aperta (fune girante per avanti); 1 oscillazione della fune sul piano sagittale a destra da avanti a dietro



5°e 6° misura

Passo sx fuori a sx e riunita coordinato a 1 otto verso sinistra sul piano trasversale (partenza con circonduzione in alto)

Passo sx fuori a sx con 1/2 giro verso sx e riunita coordinato a 1 otto verso sinistra sul piano trasversale (partenza con circonduzione in alto)



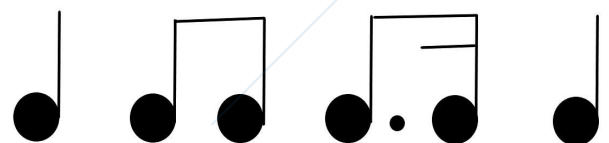
7° misura

3 passi saltellati avanti (partenza piede dx) superando la fune ad ogni passo, passo sx avanti e 1/2 giro a sx con riunita, coordinato a 1 semicirconduzione delle braccia a sx,



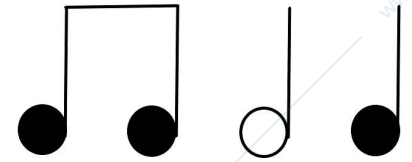
8° misura

Con braccio destro in alto, una semicirconduzione del braccio sinistro sul piano sagittale per dietro-basso con incrocio dietro il dorso a dx per effettuare un abbandono del capo sul piano sagittale; con ripresa del capo libero a mano sinistra, 3 balzi avanti (dx-sx-dx) coordinati a 3 giri della fune sul piano sagittale per basso-dietro (dx-sx-dx), stacco e sforbiciata flessa con attraversamento della fune girante per avanti 1 passo dx avanti e, con 1/2 giro verso sx, oscillazione delle braccia parallele sul piano sagittale terminando a fune doppia a mano destra



9° misura

2 giri della fune doppia sul piano sagittale per avanti alto a dx; 1 giro della fune e lancio sul piano sagittale avanti-alto; ripresa dai capi e 1 saltello a piedi pari uniti sul posto con superamento della fune girante per avanti



**Schema ritmico completo**

4/4

**Metodo di avviamento al lavoro collettivo**

- Privilegia lo sviluppo delle capacità coordinative
- Stimola il senso spaziale
- Stimola il senso ritmico

**Requisiti di base**

- Spirito di collaborazione
- Capacità di modifica e aggiustamento
- Capacità di rinuncia e accettazione
- Capacità decisionale e prontezza
- Senso critico costruttivo

**Obiettivi tipici degli sport di squadra**

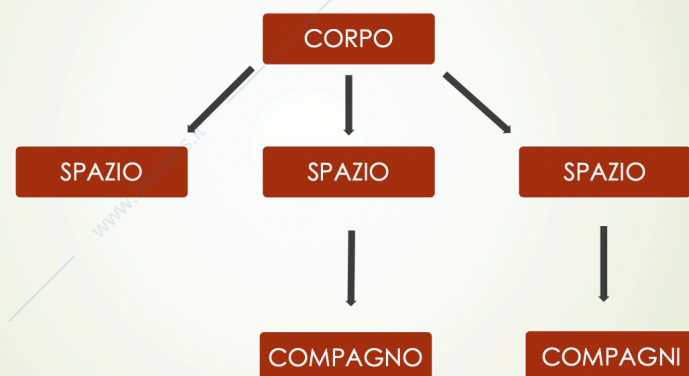
- Precisione e determinazione negli spostamenti del corpo e nella valutazione delle distanze in rapporto alla velocità (corretto concetto spazio-tempo)
- Precisione parabole e traiettorie nella trasmissione attrezzi
- Discriminazione della qualità dell'oggetto di lancio e affinamento della coordinazione oculo-manuale fino al raggiungimento di un elevato grado di destrezza

**Corpo – spazio - compagno (coppia) posizioni nello spazio**

- Uno di fianco all'altro
- Uno dietro l'altro
- Uno di fronte all'altro
- Dorso a dorso
- Di fianco a fronte opposta
- Uno di fronte, l'altro di fianco



**Controllo del corpo nello spazio**



### Modalità fondamentali del lavoro collettivo

- Sincronia
- Contrasto
- Successione
- Altri momenti di interazione sono: legamenti, passaggi sopra, sotto, intorno
- Scambi, formazione

### I piccoli attrezzi nel lavoro collettivo:

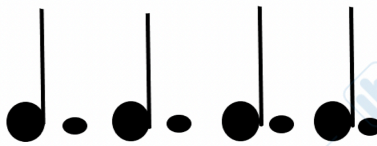
- Sono strumenti di lavoro/stimolo
- Possono essere inseriti in qualsiasi momento

—>Gli scambi avvengono solo per lancio (simultaneo o in rapida successione) e tutte le ginnaste devono lanciare il loro attrezzo e riprendere l'attrezzo di una compagna.

### Tempo composto

- Unità di misura: 3/8 —> semiminima con punto di valore

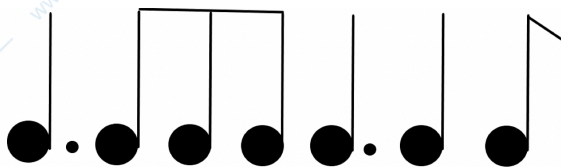
12/8



12/8



12/8



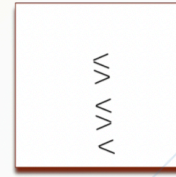
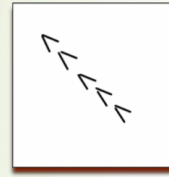
9/8



## Le formazioni

Disposizione nello spazio delle ginnaste

### Gruppo



### Sottogruppi



### Combinazione

- La combinazione è un insieme di esercizi collegati tra loro in una successione logica, armoniosa ed equilibrata.
- E' un momento di verifica del grado di preparazione tecnica raggiunta
- Possono essere: piccole o grandi combinazioni; a corpo libero o con piccoli attrezzi.
- Nella GR la combinazione motoria costituisce la capacità coordinativa più importante insieme alla capacità di ritmo.

**[?] Le piccole e grandi combinazioni hanno lo scopo didattico di variare o rendere più complessa la padronanza di un esercizio di base applicandolo ad un altro movimento e inoltre stimolano lo sviluppo della creatività**

## Differenze di esecuzione/combinazione

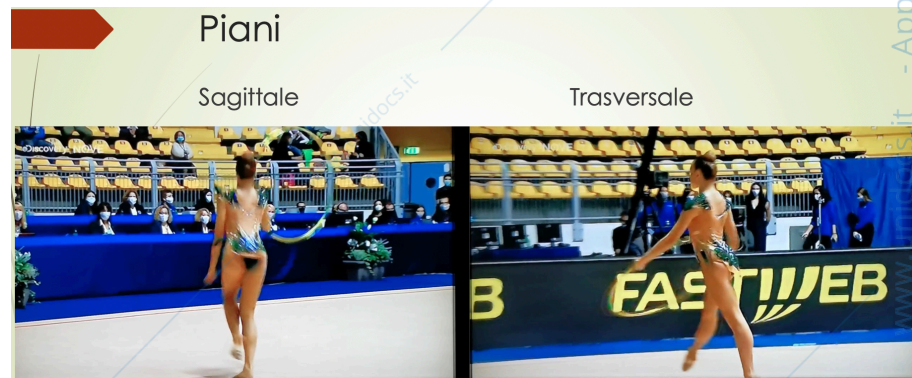


### Principi tecnici esecutivi

- [?] Esecuzione a ritmo**
- [?] Alternanza di contrazione e decontrazione accentuazione**
- [?] Assecondamenti**
- [?] Continuità d'azione**
- [?] Varietà (ampiezze, tempi, ritmi, direzioni, velocità, dinamismi)**

#### Continuità d'azione

**[?] Ogni movimento è strettamente collegato al precedente e al successivo. Esecuzione non segmentaria**



### Elementi tecnici-cerchio

- [?] Passaggi attraverso o sopra al cerchio**
- [?] Rotazioni (giri): intorno alla mano o altra parte del corpo, intorno al proprio asse a terra o su una parte del corpo**
- [?] Rotolamenti: sul corpo o al suolo. I rotolamenti al suolo possono essere normali (cerchio verticale), ritornati (cerchio verticale a cui si dà un impulso opposto con il polso con conseguente ritorno dell'attrezzo) e in curva (cerchio appoggiato obliquamente al terreno).**
- [?] Oscillazioni, circonduzioni, movimenti a 8**
- [?] Lanci e riprese: il cerchio può essere lanciato verticale (perpendicolare al terreno), obliquo, piatto (parallelo al terreno) o ribaltato (con rotazione intorno al proprio asse)**

#### Elementi tecnici-palla

- Palleggi al suolo: con la/le mano/i o con una parte del corpo attivi e passivi
- Rotolamenti: sul corpo o al suolo
- Figure a otto (spirali), rovesci, oscillazioni, circonduzioni
- Lanci e riprese

#### Elementi tecnici-clavette

- Moulinets: minimo 4 piccoli circoli delle clavette in décalage, alternando con e senza incrocio i polsi/mani, ogni volta
- Giri: piccoli circoli con le clavette tenute per la testa
- Movimenti asimmetrici delle 2 clavette
- Piccoli lanci con rotazione delle clavette
- Oscillazioni, circonduzioni, battute, movimenti a 8, rotolamenti su una parte del corpo
- Lanci e riprese dalla testa: le clavette possono essere lanciate insieme o una alla volta, in modo sagittale od orizzontale, a cascata (lancio delle due clavette in successione), in modo asimmetrico.

#### Elementi tecnici-nastro

- Piccoli disegni: spirali e serpentine
- Grandi disegni: oscillazioni, circonduzioni, slanci
- Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro
- Echappé
- Lanci e riprese: il nastro può essere lanciato dalla bacchetta o dalla stoffa e può essere richiamato tenendolo dalla coda (boomerang)

La tecnica di base per la ripresa dai lanci degli attrezzi è:

- Fune: per i capi
- Cerchio: ripresa con giri
- Palla: ripresa a una mano
- Clavette: ripresa dalla testa
- Nastro: ripresa dagli ultimi 10 cm di bacchetta.

A livello didattico ogni attrezzo ha una sua funzione specifica.

- Fune: studio della coordinazione corpo/attrezzo (saltelli e salti).
- Cerchio: studio dei piani di lavoro.
- Palla: studio del ritmo (palleggi)
- Clavette: studio dell'accentuazione e del lavoro dissociato e asimmetrico.
- Nastro: studio della modulazione nell'utilizzo dell'energia

Tra le capacità fisiche troviamo:

- Schemi motori di base
- Schemi posturali di base
- Abilità motorie generali
- Abilità motorie specifiche
- Tecnica, allenamento,....
- Schemi motori di base

Gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolare,...) identificano le forme più elementari del movimento ovvero la prima applicazione delle capacità motorie

☐ Schemi posturali di base

Gli schemi posturali di base (flettere, estendere, piegare, torcere, circondurre, inclinare, oscillare, slanciare, addurre, abduire,...) identificano esercizi elementari localizzati a determinate parti del corpo

### **Capacità di ritmo**

E' la capacità di comprendere un ritmo proveniente dall'esterno e di riuscire a riprodurlo dal punto di vista motorio, come anche di realizzare un gesto motorio con un ritmo interiorizzato cioè esistente nella propria immaginazione.

E' la capacità di saper adeguare nello spazio e nel tempo il dosaggio di energia per giungere al prodotto finale.

### **Capacità di anticipazione**

Consente di adattare rapidamente le elaborazioni sensoriali per raggiungere e controllare, attraverso un processo psichico di intuizione, di previsione e di aggiustamento, l'efficacia del gesto.

L'anticipazione consente:

- di preparare l'azione successiva e di organizzare la forza e l'ampiezza del movimento precedente in funzione di quello che seguirà
- di prevedere le variazioni che possono arrivare dall'esterno e che influenzano l'esecuzione della combinazione

Scopi

Requisiti

Modalità di apprendimento Valutazione

---

In Italia l'educazione fisica e lo sport nel periodo del Risorgimento sono di carattere militare.

Rodolfo Obermann (1812-1869) (1833 a Torino addestramento militare) Reale Società Ginnastica di Torino (1844) (introduce la ginnastica femminile)

Baumann (1843-1916) fondatore della ginnastica italiana (1877 Scuola Magistrale di Ginnastica e inventore di nuovi attrezzi)

Andreina Gotta Sacco (1904-1988)

---

Valore e validità delle difficoltà di corpo

- Le DB possono essere isolate o combinate

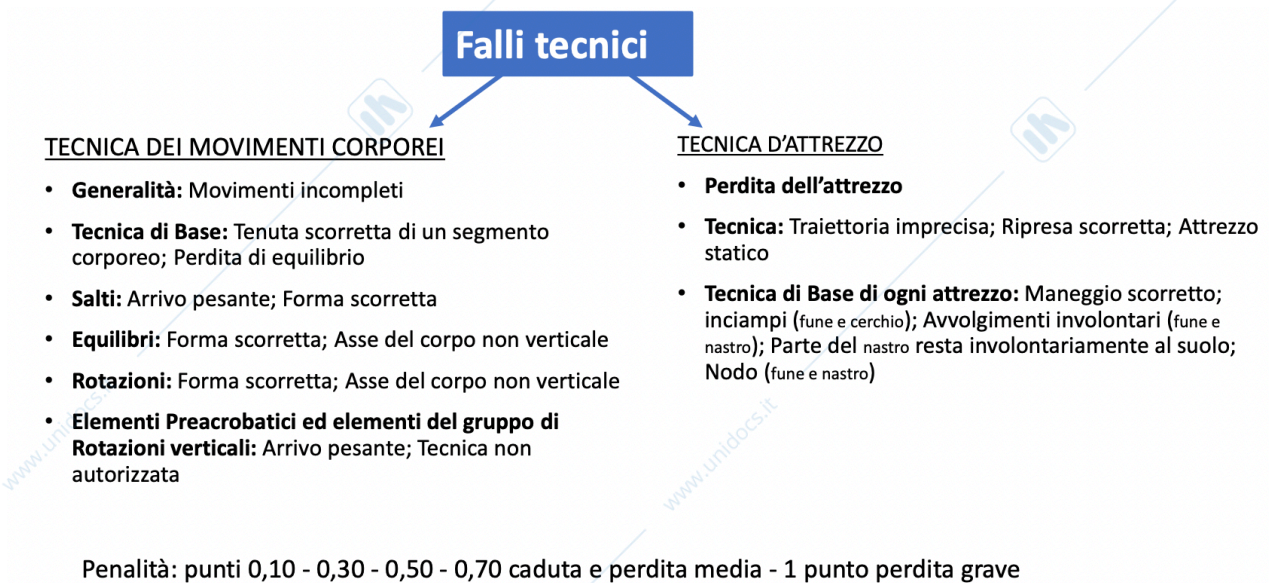
- Il valore delle DB isolate va da punti 0,10 a punti 0,70 (eccetto salto «Doppio Jeté en tournant con cambio di

gamba tesa con flessione del busto indietro» valore 0,80 e Pivot con rotazioni aggiuntive) ▪ Il valore delle DB combinate è la somma del valore di ogni DB singolarmente

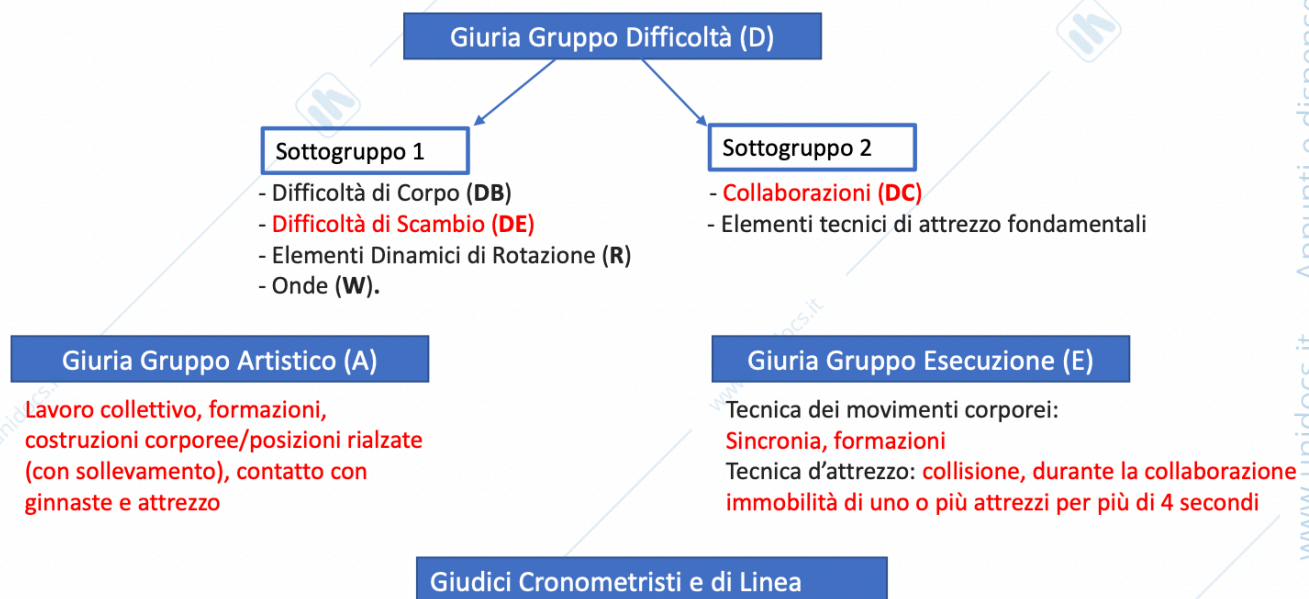
Per essere valide devono:

- essere coordinate con gli attrezzi (no attrezzo statico)
- essere eseguite con una forma fissata e definita

- essere eseguite senza una grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo di Difficoltà Corporee / grave perdita di equilibrio o caduta / grave fallo tecnico con l'attrezzo



verificare in particolare:



*Il punteggio Finale di un esercizio sarà stabilito sommando il punteggio D, il punteggio A e il punteggio E. La deduzione di eventuali penalità va effettuata dal punteggio finale.*