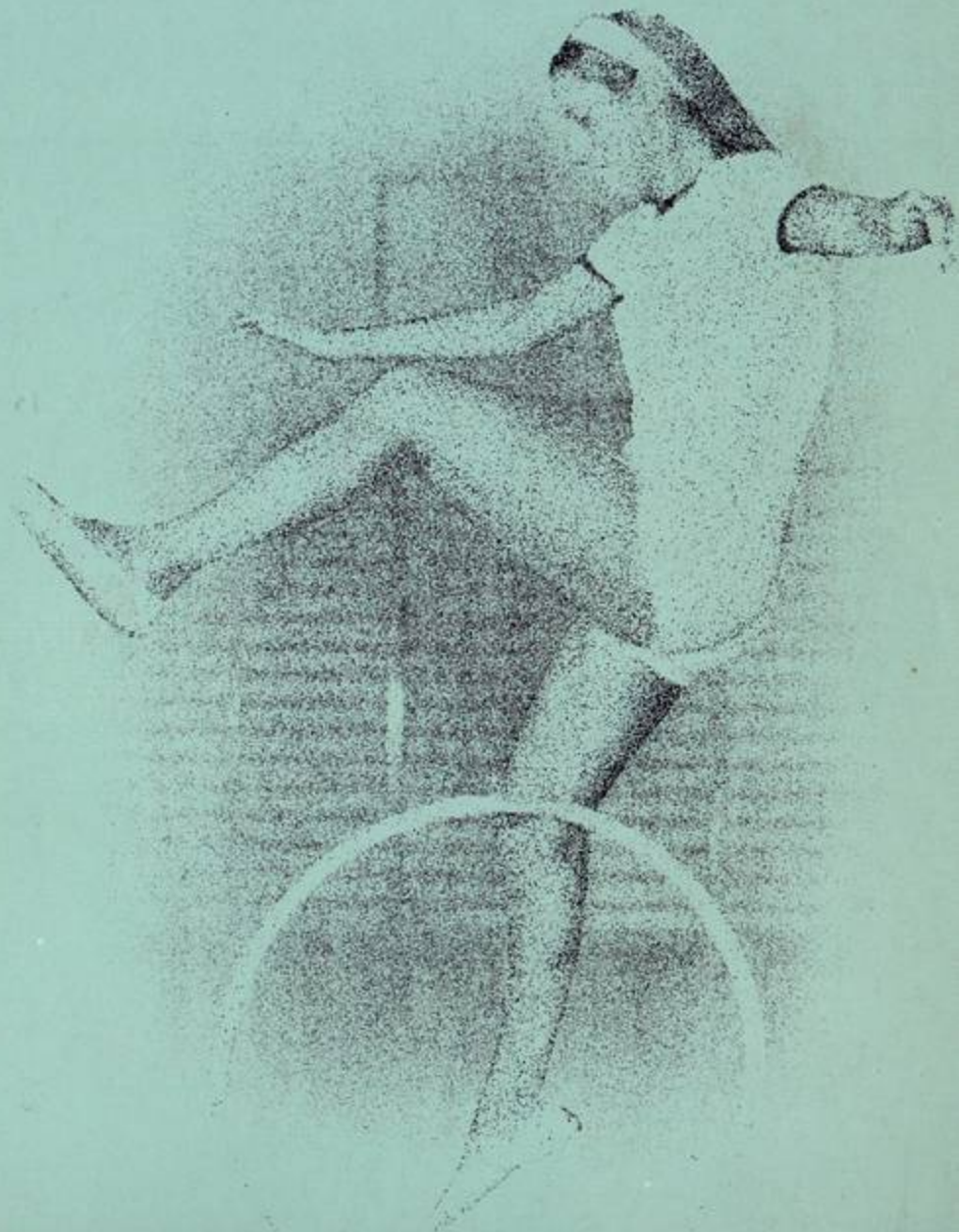


# RITMICA

Elena Clivati

Ginnastica femminile  
moderna  
per gli istituti magistrali

ATLAS



ELENA CLIVATI

# RITMICA



ATLAS



GINNASTICA FEMMINILE  
MODERNA

PER GLI ISTITUTI MAGISTRALI

Ai miei cari professori  
Emma Goggio e Gabriele Castelli  
con riconoscenza.

A Toti con affetto  
fraterno (... non c'è dubbio!)

l' "Autrice", Ine

Villa d'Adda - 2 Marzo 1969

Copyright © 1969 by

Istituto Italiano Edizioni Atlas

1ª edizione

Stampa: Istituto Grafico Litostampa - Bergamo

Foto: Domenico Lucchetti

Impianti: fotolito Castelli - Bergamo

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

## PREFAZIONE

*Nel quadro delle attività educative tendenti alla formazione integrale della personalità umana, l'educazione fisica può assumere diverso aspetto e significato secondo la sua impostazione.*

*Se, infatti, la consideriamo sotto il profilo dell'addestramento muscolare-motorio, il suo valore sarà limitato esclusivamente alla sfera fisica, la quale possiede, è vero, una sua sostanziale validità, ma è racchiusa entro i confini dello schema corporeo.*

*Ben altro valore assume, invece, l'attività fisica, se la rapportiamo alle facoltà psichiche, comportamentali e intellettive che vengono impegnate negli esercizi ginnico-sportivi e che, congiunte alla prestazione fisica, ed insieme esercitate, conducono al raggiungimento di quella « armonia » umana, già ideale in Atene, e che tuttora rappresenta la più importante meta educativa.*

*Occorre seguire quest'ultimo criterio di valutazione per accostarsi ed esaminare l'opera di Elena Clivati, che mira ben più lontano di quanto potrebbero conseguire le indicazioni, anche se tecnicamente perfette, di una serie di esercizi ritmici.*

*Il trattato di Elena Clivati prende l'avvio dalle finalità che il programma degli Istituti Magistrali attribuisce all'educazione fisica: formazione personale dello studente e preparazione didattica del futuro insegnante della Scuola Elementare. E alle istanze pedagogiche e psicologiche della scuola primaria, per la quale vengono preparati gli studenti dell'Istituto Magistrale, tutta l'opera si ispira: nella concezione « globale » del movimento che, pur essendo ripartito — per necessità didattica di schematizzazione — nei vari capitoli, in relazione alle varie parti del corpo, è sempre considerato nel suo « insieme » armonico e inscindibile; nella ampia possibilità di scelta e di soggettivazione dell'insegnamento, offerta dalle numerose indicazioni di esercizi di base e dalle loro possibili « variazioni »; nell'apporto estetico costituito dalle letture e dai brani musicali inseriti nel testo; nella presentazione grafico-cromatica degli esercizi; nelle lucide, pertinenti, esperte « note di didattica » le quali rendono il libro adatto non soltanto ai futuri maestri, ma anche, e direi particolarmente, ai maestri già militanti nella scuola, portandolo a livello di trattato di didattica specialistica.*

*Per chi da anni conosce e apprezza l'attività di Elena Clivati, tutto ciò non costituisce motivo di meraviglia; l'autrice, infatti, non è soltanto una preparatissima e aggiornata insegnante di educazione fisica, ma da molto tempo è anche maestra di ritmica per alunne di Scuola Elementare; e di quelle bambine, delle loro esigenze interiori, delle loro possibilità espressive, dei benefici intellettuali e psichici che la ritmica può loro procurare, ha sicura conoscenza.*

*Questo libro, quindi, attinge la sua forza non tanto da una profonda preparazione teorica, quanto da una intelligente, appassionata e continua attività educativa, concretizzatasi nell'ambito della scuola primaria.*

*Per il bene di questa scuola — base, trampolino, perno di tutte le altre — si raccomanda ai maestri del futuro e del presente di leggerlo, meditarlo e trasferirne lo spirito nella propria azione educativa.*

Bergamo, ottobre 1968

Dott. GIUSEPPINA URBANI CITTADINI  
Ispettrice Scolastica

## ESERCIZI DI GINNASTICA RITMICA

### Prima classe.

Ripetizione del programma delle classi precedenti - correre in avanti e indietro - esercizi degli arti superiori e del busto (colpo d'onda) - saltelli vari sul posto e con spostamento (con arrivo su 2 avampiedi con flessione, o divaricata, o sforbiciata in volo).

### Seconda classe.

Flessioni del busto in varie forme e direzioni (semplice - con molleggio - con rimbalzo - con passo e caduta) e ritorno in estensione, anche combinate con movimenti degli arti superiori - rotazione del busto con asseondamento degli arti inferiori, combinata con movimento degli arti superiori - saltelli sul posto e con spostamento, con arrivo su un avampiede e con posizioni varie dell'altra gamba (sciolta, flessa, sollevata, elevata) in direzioni diverse.

Andature ritmiche: di passi o balzi o di passi ritmici, alternati a saltelli in varie forme. Serie di andature e saltelli.

### Terza classe.

Flessioni e rotazioni rilassate del busto combinate con movimenti degli arti inferiori (cambio di appoggio, di piegata, ecc.) - combinazioni varie di saltelli, anche con arrivo con cambiamenti di fronte - spostamenti individuali mediante passi o balzi, a circolo e su se stesse - serie di andature ed esercizi ritmici.

### Quarta classe.

Descrizione di curve in corsa, con asseondamento del busto e degli arti superiori (circolo, linea serpeggiante, spirale, otto, ecc.) - saltelli vari di maggiore difficoltà e salti - andature di passo, di corsa, a passo saltellato e con salti vari, con esecuzione a coppie o a gruppi.

Esercizi del busto e degli arti anche alternati ad andature - serie di andature ed esercizi ritmici - creazioni individuali di facili andature ed esercizi ritmici con piccolo attrezzo (clavette, funicella, pallone, cerchi).

## ESERCIZI CON PICCOLI ATTREZZI

### Prima classe.

*Clavette* - Oscillazioni - circonduzioni - mulinelli - giro con una o due clavette - combinazioni con molleggi e cambi di appoggio e con movimenti di asseondamento del busto.

### Seconda classe.

*Clavette* - Facili serie di esercizi combinati con movimenti di asseondamento del busto e degli arti inferiori anche con spostamenti.

*Funicella* - Saltelli a piedi pari - su un piede - a gambe incrociate - sul posto e con spostamento frontale, dorsale e laterale.

## NOTA

Al fine di educare le alunne al ritmo, si eseguano gli esercizi anche in forma ritmica e possibilmente con accompagnamento musicale.

# Tempo e ritmo musicali

L'allieva dell'Istituto Magistrale conosce la differenza fra *tempo musicale* e *ritmo musicale*, ma è bene ripeterne le definizioni ed ampliare lo studio del ritmo perché l'intimo concetto ispiratore della ginnastica femminile moderna è quello di tradurre in movimento il ritmo che ci circonda.

(2/4, 3/4, 6/8, ecc.). Esistono tempi pari e tempi dispari, tempi forti e tempi deboli.

Tempo forte, o in battere, è quello che riceve, nella misura, l'accento più forte; tempo debole, o in levare, quello non o poco accentuato; si ha inoltre il tempo mezzo forte.

Nella misura, o battuta, la « ragione metrica », segnata in chiave, corrisponde al tempo (4/4, 3/8, ecc.).

Il TEMPO è una unità di durata nel sistema metrico musicale

## A RAPPORTO

Larghetto

Canto dei soldati

A rap - por - to si - gnor Ca - pi - ta - no a rap - por - to si -  
 In li - cen - za io ti man - de - ri - a in li - cen - za io  
 Glie lo giu - ro si - gnor Ca - pi - ta - no glie lo giu - ro si -  
 gnor Ca - pi - ta - no a rap - por - to si - gnor Ca - pi - ta - no se in li  
 ti man - de - ri - a in li - cen - za io ti man - de - ri - a se ri -  
 gnor Ca - pi - ta - no glie lo giu - ro si - gnor Ca - pi - ta - no che ri -  
 cen - za mi vuo - le man - dar se in li - cen - za mi vuo - le man - dar.  
 tor - ni da bra - vo sol - dà se ri - tor - ni da bra - vo sol - dà.  
 tor - no da bra - vo sol - dà che ri - tor - no da bra - vo sol - dà.

Il RITMO è il moto dei suoni, ossia la relazione fra i valori delle note, indipendentemente dalla loro altezza.

Ritmo del brano precedente:



Il ritmo musicale si svolge sulla base di determinate unità di tempo (quarti, ottavi, sedicesimi) aventi i seguenti requisiti:

a) uguaglianza di durata (es.  $\frac{3}{4}$  )

b) suscettibilità di frazionamento in elementi minori

(es.  $\frac{3}{4}$  )

c) suscettibilità di addizionamento in elementi maggiori


(es.  $\frac{3}{4}$  )

d) diversa accentuazione (accento forte - accento debole)

(es.  $\frac{3}{4}$  )

Dato, in tempo 4/4, lo schema ritmico regolare:



frazionando la semiminima () in elementi minori, o addizionandola in elementi maggiori, non mutando il tempo (4/4), il ritmo varia:



Possono, per altro, aversi tempi diversi, senza che il ritmo cambi:




I ritmi fondamentali sono il *ritmo binario* e il *ritmo ternario*; il quaternario non è che il raddoppio di quello binario.

Il ritmo binario (es. 2/4) è formato da un accento forte e da un accento debole; il ritmo ternario (es. 3/4) è formato da un accento forte e da due accenti deboli.

I singoli movimenti della misura sono essi pure formati da un accento forte e da uno debole (es.  $\frac{3}{4}$  ),

così che da ogni movimento della misura hanno origine i *gruppi ritmici*.

I **Gruppi ritmici** derivano dalla scomposizione della semiminima

() presa come unità di movimento:



Ogni singolo gruppo, anche il più piccolo, comprende i due momenti essenziali e tipici del ritmo: un tempo *forte* ed un tempo *debole*. Con l'alternarsi dei tempi più o meno accentuati si costruiscono le diverse figure ritmiche ed ogni successione ritmica converge su un tempo forte che risulta momento di riposo.

I gruppi ritmici, derivati dalla suddivisione della semiminima, danno origine alla **proposizione ritmica** la quale, per solito, si esaurisce in due battute e comprende da due fino ad otto gruppi ritmici.

Esempio di proposizione ritmica:  $\frac{3}{4}$  ||

Due o tre proposizioni formano un *semiperiodo*, due semiperiodi formano un *periodo musicale*, il quale risulta quindi contenuto in otto misure.

« La ginnastica interessa l'intera umanità e deve trovarsi dovunque gli uomini abitano la terra ».

F. L. Jahn

## Ginnastica e ritmo

Nel 1958 si tenne a Bruxelles il Congresso mondiale della Educazione fisica. In tale occasione si indicavano gli obiettivi insieme fisiologici e psico-motori della educazione fisica e li si riassumeva nello « *sviluppo della destrezza, della coordinazione in generale, del perfezionamento delle coordinazioni specifiche dell'essere umano* » che essa doveva conseguire. La ginnastica a ritmo, intesa come armonica educazione delle facoltà fisio-psichiche, risponde pienamente a tali scopi. In particolare essa interpreta con estrema aderenza ai programmi la premessa per gli Istituti Magistrali, là dove si afferma che è necessario « *realizzare nelle alunne, a mezzo di una sapiente scelta ed opportuna esecuzione degli esercizi, quelle doti di armonia, di sviluppo, di grazia e di compostezza che si addicono alla loro natura* ».

La ginnastica ritmica promuove il potenziamento delle capacità individuali e nella meccanica degli esercizi inserisce il ritmo quale prezioso elemento capace di guidare sia la fase di tensione motoria sia la fase di distensione, quel ritmo che scandisce la vita dell'universo e tutte le espressioni dello spirito umano, dal lavoro, all'arte, al pensiero, alla musica.

Fu il musicista ginevrino Emile Jaques Dalcroze (1865-1950), sollecitato da Mathis Lussy (un altro maestro svizzero) perché proponesse una nuova didattica della educazione musicale, a considerare la ritmica quale elemento primario di ogni educazione.

Già nel 1784 nella Scuola di Schnepfenthal, il « padre della ginnastica moderna » Guts Muths, si era occupato degli esercizi femminili, « *liberi e leggeri, con molti movimenti sui piedi* ».

Nel 1824, a Chelsen, presso Londra, Enrico Clias, il quale insegnava l'educazione fisica in una scuola per fanciulle, tentava di dare una diversa caratterizzazione al suo insegnamento e ne accentuava le esigenze estetiche ed igieniche. Nel 1844 Adolfo Spiess dirigeva a Darmstadt una scuola speciale ove si praticava il movimento ritmico con accompagnamento musicale.

Nel 1909 il Demeny, professore di fisiologia applicata nella Scuola di Jonville Le-Pont, inventava il « movimento arroton-

dato ». Nello stesso tempo Delsarte, attore francese, creava un sistema di esercizi per artisti e conferenzieri, detto della « ginnastica pura ».

Il metodo, diffuso negli Stati Uniti, veniva trasformato da Miss Genoveffa Stebbins in ginnastica respiratoria e, ad opera di allieve della Stebbins, veniva diffuso in Germania, fissato ormai in un alternarsi ritmico di tensione e di rilassamento muscolare.

Ma spetta a Dalcroze il merito di aver intuito che il ritmo ed i ritmi devono essere sperimentati direttamente, realizzati in concreto, soprattutto mediante i movimenti del corpo.

Egli scriveva: « *Mi trovo a sognare un'educazione musicale nella quale il corpo sia esso stesso intermediario tra il suono ed il nostro pensiero e diventi lo strumento diretto dei nostri sentimenti* ».

Era la nascita della ritmica, moderna ginnastica femminile.

Ogni epoca ha il suo ideale educativo e nella storia dell'Educazione fisica si è assistito al prevalere di volta in volta di un indirizzo militare, o medico, o sportivo, o estetico, o pedagogico, o acrobatico.

Oggi l'educazione fisica è rivolta alla realizzazione integrale e armonica della personalità.

Alla ginnastica femminile moderna è legato il concetto di ginnastica ritmica perché questa forma di esecuzione, valendosi di movimenti naturali, espressione del ritmo interiore, sembra la più adatta alla formazione della personalità, nello stesso tempo in cui tende al miglioramento psico-fisico e sociale dell'individuo.

Gli esercizi vengono eseguiti senza soluzione di continuità, in un alternarsi ritmico di tensione o di rilassamento, con simultanea partecipazione di tutto il sistema muscolare.

L'esecuzione è, per così dire, « *sintetica* »: il capo, il tronco, gli arti inferiori e superiori, in unità, determinano moti spontanei e non localizzati e l'alunna esprime in modo libero e personale la sua sensibilità psico-motoria. Si mantengono le finalità ginnastiche di sempre e il rispetto dei principi biologici e scien-



tifici che lo valorizzano, ma il movimento diventa, attraverso atteggiamenti equilibrati ed armonici, espressione, come abbiamo già sottolineato, di personalità.

*Modalità esecutive* - In ritmica, anche il movimento più semplice esige partecipazione totale e risulta fisiologicamente più efficace in quanto assicura una totale attivazione delle funzioni; l'atto dinamico crea una situazione nuova in rapporto al tempo, allo spazio, al grado di energia impiegata ed assume valore espressivo nella corrispondenza del gesto al motivo musicale.

Il movimento rispetta, ed interpreta, uno schema ritmico; non più posizioni, quindi, ma « frasi motorie » che si ordinano nei valori temporali del ritmo stesso, con diverse graduazioni di energia e nei diversi piani dello spazio.

Nella fase iniziale di apprendimento assumono particolare importanza gli atteggiamenti di abbandono e di tensione di segmenti corporei, in preparazione alla tensione ed al rilassamento totale.

Si alternano cadute e riprese, come sintesi di situazioni opposte: un periodo di non equilibrio e un periodo di equilibrio relativo; cedute alla forza di gravità, con posizioni semipiegate degli arti inferiori, e fasi di estensione.

Quanto alla guida ritmica, si può stabilire il momento di contrazione in battere e quello di decontrazione in levare, o

viceversa. La pausa ritmica sta a significare interruzione del movimento o anche variazione di un movimento precedente, così che si può, ad esempio, realizzare su una pausa un momento di volo dopo balzi, o una qualsivoglia posizione di passaggio.

Quando gli esercizi di base si susseguono in combinazioni, piccole o grandi, secondo un periodare ritmico, la frase motoria termina sempre su un accento forte che risulta momento di conclusione, proprio come il punto nel discorso. È il professor E. Willems, del Conservatorio di musica di Ginevra, ad affermare: « *Quante volte la battuta e soprattutto la stanghetta di battuta, deve scomparire davanti al ritmo!* ».

Nell'esecuzione a ritmo si considerano, oltre agli accenti forti, altri accenti di vario grado e poiché la musica non è suono, ma rapporto di suoni, rispetto al ritmo si avrà, nel movimento, un continuo variare del grado di energia impiegata; sempre però in modo proporzionato e funzionale.

I movimenti sul posto si alternano a spostamenti in marcia, in corsa, a saltelli, a giri, in tutte le direzioni dello spazio; gli esercizi si fanno dinamici ed attraenti, si concatenano e mutano con l'accelerarsi o il ritardarsi del tempo, con il crescere e il diminuire dell'ampiezza in rapporto allo spazio e all'intensità di energia impiegata. Le varie sfumature motorie ed il libero assecondamento personale, sollecitano l'alunna ad esprimere la spiritualità del movimento.

#### NOTA

Nella presente guida si suggeriscono come indicazioni pratiche gli elementi essenziali per la realizzazione della sintesi dinamica del movimento; gli esercizi hanno tuttavia solo valore di esempio, così come gli schemi ritmici, scelti fra i più semplici che si possano applicare nella scuola elementare.

## La marcia

### FINALITÀ

Come attività dinamica, la marcia è esercizio ad effetto generale che impegna grandi masse muscolari, attiva la respirazione, la circolazione, il ricambio e affina le coordinazioni neuro-muscolari, mentre dà padronanza di movimento e di equilibrio, con l'acquisto di un portamento elegante. La marcia, inoltre, contribuisce ad una scioltezza generale ed in particolare a quella degli arti inferiori.

Le variazioni di cadenza abitano all'attenzione, alla prontezza di percezione uditiva e di rispondenza motoria ed esigono coordinazione psichica e fisica per la determinazione all'azione o agli arresti.

### CARATTERISTICHE

La marcia appartiene agli esercizi di deambulazione.

Mentre il camminare è una successione di passi eseguita in forma naturale e con libertà di cadenza, marciare significa mantenere una disciplina nel passo, nella cadenza, nella direzione e nel tempo.

Nella marcia si richiedono passi elastici, esatta oscillazione delle braccia e ritmo perfetto.

La successione di passi (*passi semplici*) si svolge in modo tale che viene mantenuto col suolo un contatto ininterrotto. Più chiaramente: durante la marcia i passi si succedono in modo che uno dei piedi poggi sempre sul suolo prima che l'altro l'abbandoni.

L'appoggio a terra di un piede si effettua o con precedenza del tallone e successivo appoggio di pianta, oppure con precedenza dell'avampiede rispetto all'appoggio del tallone.

Nella forma moderna di marcia ritmica si preferisce quella con precedenza dell'avampiede a terra in quantoché presenta accentuati caratteri di mobilità articolare del piede e permette fasi alterne di contrazione e decontrazione, mentre risulta esteticamente valida per un buon portamento.

Si intende per avampiede la parte metatarsale, rispetto alla quale il tallone prende appoggio a terra in un secondo momento, senza che vi sia tuttavia arresto fra i due movimenti. I piedi si mantengono diritti, vale a dire non convergenti né divergenti, ma perpendicolari al fronte.

Il movimento di estensione del piede in avanti si accompagna ad una lieve caduta della gamba portante, che sta dietro, e determina una posizione di spalle arretrate.

L'arto non è rigido, ma elastico e sciolto in ogni articolazione: piede, caviglia, ginocchio, anca. Il busto asseconda l'azione di marcia e le braccia oscillano normalmente.

All'« alt » il piede che sta dietro va riunito a quello avanti con leggero molleggio, strisciando lievemente sul terreno.

Le linee ritmiche che possono guidare la marcia sono nei tempi semplici 2/4 (a suddivisione *binaria*) o 4/4 (a suddivisione *quaternaria*) o anche nel tempo 3/4 (a suddivisione *ternaria*).

La marcia potrà anche essere guidata con tempi composti: 6/8, 9/8, 12/8 che derivano dalla moltiplicazione di un tempo semplice per 3/2:

**tempo semplice 2/4 x 3/2 = 6/8, tempo composto**

**tempo semplice 4/4 x 3/2 = 12/8, tempo composto**

**tempo semplice 3/4 x 3/2 = 9/8, tempo composto**

Esemplificando, per la caduta degli accenti, avremo:

2/4 S D | S D | ecc. 6/8 S D | S D | ecc.

4/4 S D S D | S D S D | ecc. 12/8 S D S D | S D S D | ecc.

3/4 S D S | D S D | ecc. 9/8 S D S | D S D | ecc.

Da notare che, mentre nei tempi a suddivisione binaria l'accento, qualora si inizi la marcia col piede sinistro, viene a cadere sempre sul sinistro, nei tempi a suddivisione ternaria si avrà l'alternarsi dell'accento di guida una volta sul sinistro ed una volta sul destro. La semiminima (♩) ha, nella marcia, un valore al metronomo di 120-160. In tale limite è quindi compreso il susseguirsi piú lento e piú rapido dei passi di marcia.

Si può trascurare ♩ = 100, per passi lenti, usati solo raramente, e fissare ♩ = 120/140 per passi normali, ♩ = 160 per passi rapidi.

Quanto allo spazio, la marcia si effettua in qualsiasi direzione: *in avanti, a ritroso, in curva, in circolo*, seguendo *linee serpeggianti, a spirale, ad otto*.

#### ESERCIZI DI PREPARAZIONE

- Inclinare il corpo avanti e indietro, restando in appoggio sugli avampiedi nell'inclinazione avanti, e sui talloni nella inclinazione indietro (come un manichino).
- Con caduta sulla sinistra, protendere la destra avanti in appoggio metatarsale. Riunire. Analogamente, cedendo sulla destra, con protesa sinistra avanti. Di seguito.
- Flettere ed estendere un piede in avanti (appoggio alternato di tacco e punta).

- Sollevare contemporaneamente i talloni da terra e riappoggiarli. Di seguito.
- Mantenendo l'appoggio metatarsale, sollevare un tallone e quindi riappoggiarlo mentre si solleva l'altro. Di seguito.
- Dalla stazione seduta - gambe unite e flesse ed in appoggio sugli avampiedi, mani in appoggio sul terreno, apici delle dita rivolti dietro:  
flettere ed estendere contemporaneamente i piedi.
- Marcia normale (con precedenza del tallone).
- Seguendo un ritmo di guida, camminare senza scontrarsi.

#### — Esercizio di preparazione alla marcia con precedenza dell'avampiede (fig. 1 - a . b . c)


Schema ritmico:  $\frac{4}{4}$  ♩ ♩ ♩ ♩

- ♩ = Con caduta sulla destra, protesa sinistra avanti.
- ♩ = Molleggio di passaggio, peso del corpo sulla sinistra, destra protesa dietro.
- ♩ = Con caduta sulla sinistra, destra protesa avanti.
- ♩ = Molleggio di passaggio, peso del corpo sulla destra, sinistra protesa dietro. Di seguito.



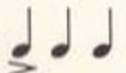
1 - a . b . c

Una particolare forma di marcia è la « *marcia accentata* » che si realizza con un passo allungato in corrispondenza del tempo forte della battuta musicale. Sia, ad esempio, mar-

cia accentata 4x4, cioè in tempo 4/4 a ritmo normale: 


Al tempo uno, la ceduta sulla gamba portante si fa rilevante per permettere un passo allungato del piede in appoggio avanti; quindi si susseguono tre passi normali avanti con precedenza sempre dell'avampiede. La ceduta profonda sulla gamba portante determina ogni quattro tempi un abbassamento del tronco rispetto alla sua posizione nei momenti successivi.


Se la marcia accentata è in tempo 3/4, a schema ritmico


normale  , la ceduta avviene ogni tre tempi e l'accento


coincide con l'appoggio del piede sinistro e del destro, alternatamente ogni tre tempi.

Schema ritmico:  $\frac{4}{4}$   ecc.

I misura:  = con ceduta profonda sulla destra, passo allungato sinistro avanti con precedenza all'avampiede.

 = tre passi normali avanti (dx-sin-dx) con precedenza dell'avampiede.


II misura:  = con ceduta profonda sulla destra, passo allungato sinistro avanti con precedenza dell'avampiede.


 = tre passi normali avanti (dx-sin-dx) con precedenza dell'avampiede.

Di seguito.

L'accento coincide sempre con l'appoggio del piede sinistro avanti.


Schema ritmico:  $\frac{3}{4}$   ecc.


I misura:  = con ceduta profonda sulla destra, passo allungato sinistro avanti con precedenza dell'avampiede.

 = due passi normali avanti (dx-sin) con precedenza dell'avampiede.



2

II misura:  = con ceduta profonda sulla sinistra, passo allungato destro avanti con precedenza dell'avampiede.

 = due passi normali avanti (sin-dx) con precedenza dell'avampiede.

Di seguito.

## VARIAZIONI

- Marcia accelerando, o ritardando, il tempo.
- Marcia lenta con passi allungati.
- Marcia veloce con passi accorciati.
- Marcia a ritroso.
- Marcia con arresto in una posizione ginnastica.
- Marcia in curva avanti o indietro (vedi pag. 13).
- Marcia descrivendo curve a sinistra, a destra, cerchi, linee ad otto, serpeggianti, a spirale.
- Marcia con improvviso arresto e immediata ripresa.
- Marcia con improvviso mezzo giro (o giro completo).
- Marcia ad occhi chiusi in direzione prestabilita.
- Marcia con caduta in decontrazione al momento dell'arresto (fig. 2)

## COMBINAZIONI

- *In coppia - affiancate, con fronte opposto:*
- Mentre una marcia avanti, l'altra nello stesso tempo marcia a ritroso. Invertono dopo un prestabilito numero di passi.
- Sul *medesimo percorso*, alternare passi di marcia in avanti e passi di marcia a ritroso.

Schema ritmico:  $\frac{4}{4}$

I e II misura = 8 passi avanti

III e IV misura = 8 passi a ritroso



- Mantenendo la *stessa direzione*, alternare passi di marcia in avanti e passi di marcia a ritroso

Schema ritmico:  $\frac{4}{4}$

I e II misura = 8 passi avanti.

III e IV misura = con 1/2 giro, 8 passi a ritroso.



- *Per tre affiancate - Legamento a mano*

L'allieva al centro con fronte opposto alle compagne esterne, marcia in avanti nello stesso tempo che le compagne marciano a ritroso.

Invertono dopo un numero prestabilito di passi.

Si potrà precisare che la marcia avvenga sul medesimo percorso, cioè senza cambiamento di fronte; oppure mantenendo la stessa direzione ed effettuando quindi il mezzo giro per il cambio di fronte.

In questo ultimo caso, nel momento del mezzo giro si scioglie il legamento a mano e lo si riprende immediatamente dopo il cambio di fronte.

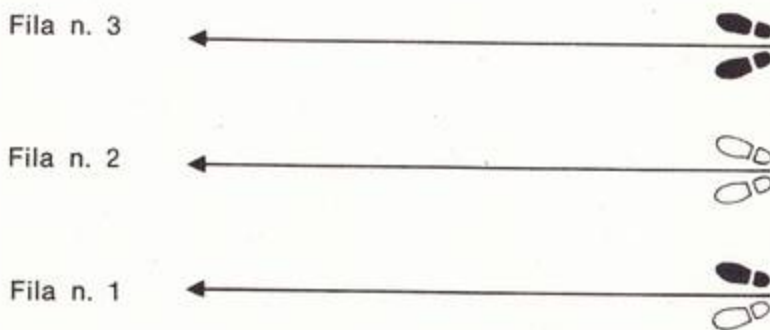
- Alternare un certo numero di passi di marcia guidati da suoni forti ed arresti guidati da suoni leggeri.
- Alternare un certo numero di passi di marcia ed arresti accompagnati da battute di mani da parte delle allieve.
- Alternare passi di marcia con battuta da parte dell'insegnante e passi di marcia con battuta di mani da parte delle allieve.

Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$

I e II misura = 4 passi di marcia guidata dall'insegnante.

III e IV misura = 4 passi di marcia con battuta da parte delle allieve.

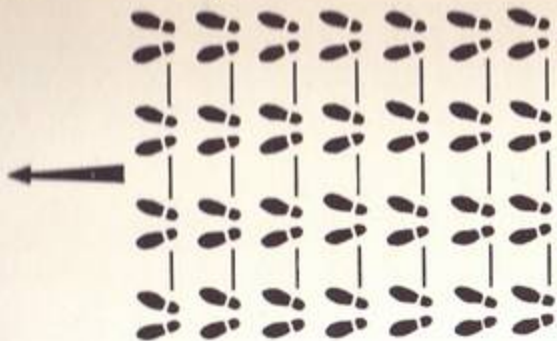
- Descrivere curve attorno a piccoli attrezzi disposti sul terreno.
- Descrivere giri interi attorno a piccoli attrezzi disposti sul terreno.
- In seguito alla sospensione del ritmo, effettuare cambiamenti di fronte in marcia e, alla ripresa del ritmo, riprendere la marcia nella nuova direzione.
- Stabilire partenze di file successive.



Si dovrà innanzitutto stabilire l'intensità di guida per ogni singola fila. Ad es.: battute forti per la fila n. 1, battute deboli per la fila n. 2, sospensioni del ritmo per la fila n. 3.

Quindi, a piacere, ed in modo irregolare, si alterneranno le intensità di battuta per determinare le partenze successive delle file ed impegnare tutta la squadra alla pronta percezione di un ritmo stabilito e all'immediata rispondenza motoria.

— Marcia con cambi di fronte.



Stabilito il legame a mano fra le righe si effettuano:

- 6 passi avanti,
- 6 passi a ritroso,
- con 1/2 giro 6 passi avanti,
- 6 passi a ritroso.

Nell'effettuare il mezzo giro, le alunne sciolgono il legame e lo riprendono immediatamente dopo il cambio di fronte.

— Marcia alternata a battute delle mani.



Si stabilisce il legame a mano fra le compagne di riga o con la compagna difronte.



I, II, III misura = 6 passi avanti e 6 passi a ritroso per il n. 1.

6 passi a ritroso e 6 passi avanti per il numero 2.

IV misura = 4 battute delle mani avanti.

#### NOTE DI DIDATTICA

Per ottenere una buona esecuzione della marcia ritmica è bene esercitare le alunne alla marcia normale, al camminare libero ed agli esercizi di preparazione indicati nel capitolo, i

quali risultando per lo più a suddivisione binaria, servono di aiuto per la percezione del ritmo più consueto della marcia.

Si insista sull'esatta posizione di piedi diritti e di spalle lievemente arretrate e si curi che il movimento delle braccia assecondi quello degli arti inferiori, senza tuttavia diventarne parte integrante.

In seguito si abitueranno le alunne alla marcia con battuta contemporanea delle mani, ciò che servirà a stabilire una guida ritmica personale; oppure si stabiliranno turni alternati di battuta.

Ad esempio: la squadra marcia in circolo mentre una allieva al centro batte il tempo; quando questa interrompe la battuta ed inizia la marcia, le compagne si fermano e la guidano a loro volta con battute delle mani.

Nella *marcia a ritroso* le braccia mantengono la stessa oscillazione della marcia in avanti, le spalle subiscono invece uno spostamento verso l'avanti per equilibrare la posizione dell'arto inferiore disteso dietro, verso l'appoggio di avampiede a terra.

Nella *marcia in curva avanti*, il busto si inclina leggermente verso il centro della curva e ruota verso il suo esterno. Le braccia (in fuori), su effetto della rotazione del busto, vengono ad assumere una posizione di assecondamento della curva stessa.

Ad esempio, nella descrizione di una curva in avanti a destra, il busto si inclina leggermente a destra e ruota verso sinistra; il braccio destro, seguendo la rotazione del busto, viene a trovarsi avanti, ed il sinistro, per lo stesso motivo, dietro.

Procedendo in curva verso l'avanti a destra, il braccio destro sembra « ricalcare » l'andamento della curva stessa.

Nella *marcia in curva all'indietro*, il busto si inclina leggermente nella direzione della marcia e ruota verso il centro della curva.

La posizione di petto rivolto al centro della curva, favorisce il controllo del percorso.

Ad esempio, nella descrizione di una curva all'indietro a destra, il busto ruota verso destra e si inclina leggermente verso dietro. Procedendo in tale curva all'indietro a destra, il braccio destro sembra « ricalcare » l'andamento della curva stessa.

Per le alunne del primo ciclo ci si valga di piccole combinazioni di marcia realizzate in forma di giuoco: marciare libero e fermarsi con fronte a una parete prestabilita — camminare attorno a un attrezzo o ad una compagna — spostarsi di file — eccetera.

Per le alunne del secondo ciclo ricorrere a combinazioni più varie e complesse.

#### Brani musicali.

F. Schubert - « Marcia militare » - op. 51.

W. A. Mozart - « Marcia turca ».

R. Wagner - « Tannhäuser » - Marcia

RONDA  
dall'Opera «Le due Giornate»

Tempo di Marcia

Musica di Luigi Cherubini (1760-1842)

*8<sup>a</sup> a piacere* .....  
*ppp stacc. e pianissimo*

Plan plan plan plan plan plan plan plan plan plan plan plan plan plan

*stacc.*

plan plan plan plan plan plan plan plan plan plan plan plan plan plan

*ppp* *dolciss.*

la la la la la la la la ecc. simili  
la la la la la la la ecc. simili

*f* *8<sup>a</sup> a piacere* .....  
*ppp*

plan plan plan plan plan plan plan

plan plan plan plan plan plan plan

## La corsa

### FINALITA

Tutti i vantaggi della marcia si intensificano nell'azione di corsa che è esercizio ad effetto generale per eccellenza.

La cadenza si accelera, rispetto alla marcia, e le braccia assumono un ritmo più veloce, le funzioni di respirazione e di circolazione si esaltano in un lavoro più rapido ed intenso per l'aumentato bisogno di ossigeno da parte dei tessuti e per la necessità di espellere l'anidride carbonica e le scorie prodotte.

In particolare, con la corsa si rafforzano gli arti inferiori, che risultano i più impegnati e acquistano in elasticità muscolare e in scioltezza articolare.

L'aumento di velocità esige inoltre prontezza di riflessi ed immediata rispondenza motoria, in aggiunta al senso di coordinazione dei movimenti.

### CARATTERISTICHE

La corsa appartiene agli esercizi di deambulazione ed è una successione di balzi, in qualsiasi direzione dello spazio, caratterizzata da istanti di volo in cui il corpo è in doppia sospensione. Si determina cioè una traiettoria aerea fra il piede di stacco e quello di arrivo.

La cadenza aumenta rispetto alla marcia, il busto si inclina leggermente nella direzione di corsa assecondandone la velocità, e le braccia, naturalmente distese e decontratte, assumono una oscillazione più ampia; talvolta sono tenute fuori-basso o fuori, o fuori parallele.

I piedi si mantengono diritti sulla linea di corsa, perpendicolari al fronte.

Rispetto all'appoggio del piede a terra si hanno tre tipi di corsa ritmica, caratterizzata dai balzi, cioè dai « *passi in volo* » che la costituiscono:

a) *Corsa con appoggio dell'avampiede seguito dall'appoggio del tallone* = **balzi allungati**, lenti e alti (fig. 3 - a)

b) *Corsa con appoggio del solo avampiede* = **balzi normali ed alti** (fig. 3 - b)

c) *Corsa con appoggio del solo avampiede, senza alzare il centro di gravità* = **passi veloci** in corsa radente o corsa bassa (fig. 3 - c).

Nei balzi lenti il passo in volo risulta alto ed allungato i balzi normali si mantengono alti, ma più corti; i balzi veloci sono bassi e brevi, la forza di proiezione non contrasta la forza di gravità e l'avampiede in volo sfiora quasi il terreno.

Le linee ritmiche che possono guidare la corsa sono le stesse della marcia, con aumentato valore, al metronomo, della

semiminima (♩).

$\frac{2}{4}$  ♩ S D | ♩ S D | ecc. ♩ = 106 per balzi lenti

$\frac{2}{4}$  ♩ S D S D ecc. oppure  $\frac{2}{4}$  ♩ S D S D ecc. ♩ = 160 per balzi veloci

Quanto allo spazio, anche la corsa si effettua in qualsiasi direzione: in avanti, a ritroso, in curva, in circolo, seguendo linee serpeggianti, a spirale, ad otto (fig. 4).

### ESERCIZI DI PREPARAZIONE

- Correre naturalmente.
- Segnare la corsa sul posto.





- Effettuare un balzo sinistro avanti e riunire l'avampiede destro nell'incavo del piede sinistro.
- Effettuare un balzo destro avanti e riunire l'avampiede sinistro nell'incavo del piede destro.  
Di seguito.
- Intercalare balzi a passi di marcia.

Schema ritmico:  $\frac{5}{4}$  | | ecc.

*I misura:*

- = passo sinistro avanti
- = passo destro avanti
- = passo sinistro avanti
- = passo destro avanti
- = balzo sinistro avanti

*II misura:*

- = passo destro avanti
- = passo sinistro avanti
- = passo destro avanti
- = passo sinistro avanti
- = balzo destro avanti.

- Scavalcare a balzi allungati linee tracciate sul terreno.
- Alternare, sul posto, un saltello a piedi pari uniti ed un saltello con flessione di una gamba dietro (fig. 5 - a . b).

#### VARIAZIONI

- Corsa accelerando, o ritardando, il tempo.
- Corsa lenta con balzi allungati.



- Corsa veloce con balzi accorciati.
- Corsa a ritroso.
- Corsa radente con arresto in una posizione ginnastica.
- Corsa in curva (avanti o indietro).
- Corsa descrivendo curve a sinistra, a destra, cerchi, linee ad otto, serpeggianti, a spirale.
- Corsa con improvviso arresto, ed immediata ripresa.
- Corsa con cambi di fronte, dopo un numero prestabilito di balzi.

### COMBINAZIONI

- Di seguito alternare 4 passi di marcia e 4 balzi in direzione avanti.

Schema ritmico:  $\frac{4}{4}$

*I misura:* 4 passi avanti (S-D-S-D).

*II misura:* 4 balzi avanti (S-D-S-D).

Di seguito.

- Di seguito alternare 4 balzi avanti e 4 balzi indietro.
- Di seguito alternare 4 balzi normali ed 8 passi di corsa radente.

Schema ritmico:  $\frac{4}{4}$

*I misura:* 4 balzi normali (S-D-S-D).

*II misura:* 8 passi di corsa radente (S-D-S-D-S-D-S-D).

- Dopo un certo numero di balzi in avanti, effettuare un piegamento profondo.



5 - a . b

Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$

*I misura:* = balzo sinistro avanti

= balzo destro avanti

= balzo sinistro avanti

= riunendo il destro al sinistro, stacco a piedi pari

*II misura:* = piegamento profondo a ginocchia unite.

- Di seguito alternare tratti di corsa normale e tratti curvilinei a corsa radente.

Schema ritmico:  $\frac{4}{4}$

*I misura:* 4 balzi normali (S-D-S-D).

*II misura:* 8 passi di corsa radente in curva (S-D-S-D-S-D-S-D).

III misura: 4 balzi normali (S-D-S-D).

IV misura: 8 passi di corsa radente in curva (S-D-S-D-S-D-S-D).

Si stabiliscano a piacere la direzione di corsa ed il senso delle curve.

— Di seguito alternare passi di marcia, balzi di corsa, battute delle mani.




I e II misura: 8 passi di marcia avanti.

III misura: 4 passi a ritroso.


IV misura: 8 balzi avanti.

V misura: 8 balzi a ritroso.

VI misura:  2 battute delle mani avanti

 con piegamento profondo, 2 battute delle mani a terra.

 2 battute delle mani avanti

 con piegamento profondo, 2 battute delle mani a terra

— In coppia affiancate - Fronte opposto.  
In corsa radente descrivere un circolo attorno alla compagna che sta ferma.  
Invertire.

— Accelerando il tempo, alternare balzi allungati, balzi normali, passi radenti.

— Ritardando il tempo, alternare passi radenti, balzi normali, balzi allungati.

— Mantenendo la stessa cadenza, alternare passi, balzi normali e balzi allungati.

## NOTE DI DIDATTICA

Nella corsa ritmica si curi che nel momento di sospensione l'arto avanti in slancio sia ben disteso e ben flessa quello dietro.

Lo stacco da terra deve immediatamente seguire il breve momento di appoggio, il quale viene sempre effettuato con una lieve caduta elastica sull'arto.

Una corsa fluida e sciolta è determinata, per lo più, da balzi alti.

Quando è impossibile adeguare alla velocità del ritmo la esecuzione di balzi alti, si passa alla *corsa radente*, o *bassa*, che viene effettuata sui soli avampiedi, senza alzare il centro di gravità.

Tale corsa radente serve per rapidi spostamenti e nella esecuzione di curve: è bene alternarla a balzi normali ed a passi ritmici che permettono, nel momento di appoggio di tutta la pianta, la decontrazione dopo la tensione costante della corsa eseguita sugli avampiedi.

La posizione del busto e delle braccia nella descrizione di curve in corsa a balzi normali, sia in avanti che all'indietro, è la stessa descritta nelle note di didattica per la marcia. Tuttavia, quando le curve vengono eseguite in corsa radente veloce (o « *corsetta* ») è da preferire la posizione di braccia parallele fuori per bilanciare la inclinazione del busto verso il centro della curva.

In tale modo, descrivendo una curva verso destra, con busto inclinato a destra, le braccia sono parallele fuori a sinistra; descrivendo una curva verso sinistra, con busto inclinato a sinistra, le braccia sono parallele fuori a destra: cioè sempre verso l'esterno della curva.

Per le alunne del primo ciclo si lascerà libero l'asseccamento, specialmente nella corsa in curva.

Sarà interessante notare come istintivamente giungano, senza precedente precisazione, all'inarcamento del busto indietro nella *corsetta* in avanti ed a una leggera flessione avanti nella *corsetta* all'indietro.

Per le alunne del secondo ciclo si passerà dalla forma di giuoco ad una esecuzione di corsa più controllata, specialmente nel momento dello stacco elastico.

Non si dimentichino, a tale riguardo, negli esercizi di preparazione alla corsa, i saltelli che aiutano a conseguire elasticità e leggerezza.

## IL CAVALLO SCALPITA\*

(dall'Opera «La Cavalleria Rusticana»)

Parole di G. Targioni-Tozzetti e G. Menasci

**Allegretto** (♩=116)

Musica di Pietro Mascagni (1863-1945)  
(Trascrizione di Egidio Carnovich)

*ff*

Il ca-val-lo scal-pi-ta, i so-na-gli squil-la-no, schiocchi la fru-sta. Ehi là! \_\_\_\_\_

Soffi il ven-to ge-li-do, ca-da l'a-cqua o ne-vi-chi, a me che co-sa fa? \_\_\_\_\_

Il ca-val-lo scal-pi-ta, i so-na-gli squil-la-no, schioc-chi la fru-sta, schiocchi la fru-sta. Ehi là! \_\_\_\_\_ schioc-chi la fru-sta, schioc-chi la fru-sta. Ehi là! \_\_\_\_\_ Ehi là! \_\_\_\_\_

\* Per gentile concessione della Casa Editrice Sonzogno di Piero Ostali.

## IL RE TRAVICELLO

**Vivacissimo**

Versi di G. Giusti - Musica di D.S.

Al re Tra-vi-cel-lo pio-vu-to ai ra-noc-chi, mi le-vo il cap-pel-lo e pie-go i gi-

*f*

1<sup>a</sup> voce {   
 2<sup>a</sup> voce {   
 (imitando i ranocchi) Cra, cra, cra,

noc-chi; lo pre-di-co an-ch'i-o ca-sca-to da Di-o: oh co-mo-do, oh bel-lo un re Tra-vi-

cra. Cra, cra, cra,

cel-lo! *pp* Ca-lò nel suo re-gno con mol-to fra-cas-so;

cra. *pp*   
 le te-ste di le-gno fan sem-pre del

ma su-bi-to tac-que, e al som-mo del - l'ac-que

chias-so: ri - ma-se un cor-bel-lo il re Tra-vi -

Da tut-to il pan-ta - no ve-du-to quel co - so, È què-sto il so - vra - no co - sì ru - mo -

cel - lo. Cra, cra, cra,

ro: so? (s'u-di gra-ci-da-re) Per far-si fi - schia-re fa tan-to bor-del-lo un re Tra-vi -

cra. Cra, cra, cra,

cel-lo? *Meno mosso e ben ritmato*

cra. Un tron-co pial-la - to a-vrà la co - ro - na? O Gio-ve ha sba-glia-to, op-pur ci min-

chio-na: sia da-to lo sfrat-to al re men-te-cat-to, si man-di in ap-pel-lo il re Tra-vi - cel - lo.

ce - te, ta - ce - te, la - scia-te il re - a - me, o be - stie che sie - te, a un re di le - gna - me.

*cresc.*

Non

ti - ra a pe - la - re, vi la - scia can - ta - re, non a - pre ma - cel - lo un re Tra - vi - cel - lo.

« ... voltando cantavano, e faciensi  
Or D, or I, or L in sue figure ».

(Dante, Par. XVIII vv. 77-78)

## Passi ritmici

### FINALITA

I passi ritmici si propongono fini ritmico-estetici, oltre che fisiologici.

Servono per spostamenti e si eseguono in tutte le direzioni dello spazio; nelle cardinali: avanti, indietro, a destra, a sinistra e nelle direzioni intermedie con cambi di fronte di un ottavo, in curva, in circolo, su linee serpeggianti, a spirale, ad otto.

Poiché tendono all'armonia di tutto il corpo, oltre che esercizi di locomozione, i passi ritmici possono essere considerati esercizi di grazia.

Nelle molteplici variazioni di struttura e direzione educano all'attenzione ed alla coordinazione motoria.

Come esercizio dinamico impegnano organi e funzioni, mentre ingentiliscono il gesto ed assumono valore espressivo.

In alternanza fra di loro ed uniti agli esercizi del busto e degli arti superiori, i passi ritmici danno le « grandi combinazioni » e rappresentano la ginnastica applicativa del corpo libero.

### CARATTERISTICHE

Rimane costante la precedenza dell'appoggio dell'avampiede a terra rispetto al tallone e tale appoggio diventa brevissimo se il ritmo di guida è veloce.

Le braccia oscillano, o assumono posizioni prestabilite, mantenendosi decontratte; il busto e tutto il corpo partecipano al movimento con assecondamento, diventando parte integrante dell'unità ritmica, quale è ogni passo.

Le linee ritmiche sono diverse per ogni passo ritmico e quando variano permettono esecuzioni diverse dello stesso passo; ciò in rapporto alla durata delle note, così che si determinano passi di ampiezza diversa: normali, accorciati, corti, cortissimi, allungati, lunghi, lunghissimi.

I tempi più comuni sono 2/4, 4/4, 3/4, 6/8.

**MEZZO PASSO SEMPLICE** - È stato detto che la marcia è una successione di passi chiamati « passi semplici ». Il mezzo passo semplice altro non è che la interruzione a metà del passo di marcia, in quanto l'arto oscillante compie metà del percorso normale riunendosi a quello in appoggio.


Il mezzo passo semplice risulta quindi costituito da due movimenti: il primo per l'appoggio di un piede a terra in una qualsiasi direzione, il secondo per riunire, con molleggio e lieve striscio, l'altro piede (fig. 6 - a . b).

Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$   ecc.

*I misura:*  = Posata sinistra avanti,

 = riunire il destro al sinistro.

*II misura:*  = Posata destra avanti,

 = riunire il sinistro al destro. Di seguito.

Nello spostamento in avanti e all'indietro si alterna un mezzo passo semplice sinistro con un mezzo passo semplice destro.

Nello spostamento laterale a sinistra è sempre il sinistro che si sposta ed il destro che riunisce; analogamente nello spostamento laterale a destra è il destro che si sposta ed il sinistro che riunisce.

In ogni caso si mantiene l'appoggio metatarsale del piede che effettua il primo movimento, mentre la gamba portante effettua una lieve caduta; si riunisce con molleggio, dopo un lieve striscio sul terreno.

Il mezzo passo semplice si guida in due tempi. Perché l'andatura risulti fluida è bene mantenere una cadenza normale ed evitare una esecuzione eccessivamente lenta.

— Con l'alternarsi di un mezzo passo semplice obliquo avanti a sinistra e un mezzo passo semplice obliquo avanti a destra si descrive a terra una linea a V.

Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$  



Di seguito.

— Con l'alternarsi di un mezzo passo semplice laterale e un mezzo passo semplice obliquo, si descrive a terra una linea a Z.

Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$  



6 - a . b



Di seguito.

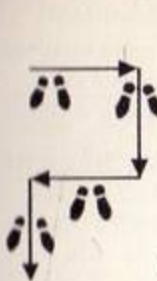
— Con l'alternarsi di un mezzo passo semplice laterale e un mezzo passo semplice avanti descriviamo a terra « la scala »


Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$  





Oppure:


Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$  ecc.



*I misura:*  = mezzo passo semplice sinistro a sinistra

*II misura:*  = mezzo passo semplice sinistro avanti

*III misura:*  = mezzo passo semplice destro a destra


*IV misura:*  = mezzo passo semplice destro avanti.


Di seguito.


#### VARIAZIONI


— **Mezzo passo semplice puntato** (2° movimento puntato).

Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$  ecc.

*I misura:*  = posata sinistra avanti,

 = con leggera ceduta, riunire l'avampiede destro nell'incavo del piede sinistro (puntata)


*II misura:*  = posata destra avanti,


 = con leggera ceduta, riunire l'avampiede sinistro nell'incavo del piede destro (puntata)


Di seguito.


— **Mezzo passo semplice scivolato** (1° movimento scivolato).

Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$  ecc.

*I misura:*  = Con striscio a terra, posata sinistra avanti,


 = riunire il destro puntato nell'incavo del piede sinistro.


*II misura:*  = Con striscio a terra, posata destra avanti


 = riunire il sinistro puntato nell'incavo del piede destro.


— **Mezzo passo semplice saltato** (1° movimento saltato).

Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$  ecc.

*I misura:*  = balzo sinistro avanti,


*II misura:*  = riunire il destro puntato nell'incavo del piede sinistro,


*III misura:*  = balzo destro avanti,


*IV misura:*  = riunire il sinistro puntato nell'incavo del piede destro.


— **Passo del pattinatore** (1° e 2° movimento scivolati in obliquo in avanti).

Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$  ecc.

*I misura:*  = sinistro scivolato in obliquo avanti a sinistra,

 = destro scivolato per riunire in tensione,

*II misura:*  = destro scivolato in obliquo avanti a destra,

 = sinistro scivolato per riunire in tensione.



L'azione di striscio dell'avampiede a terra avviene su molleggio e il passo si conclude ad arti inferiori distesi. Le braccia oscillano parallele fuori nella direzione del passo. (fig. 7 - a . b).

**PASSI LATERALI** (con *incrocio avanti*, con *incrocio dietro*, con *incrocio avanti e dietro*).

**Con incrocio avanti.** - Si usano negli spostamenti laterali e si eseguono in successione riunendo solo all'ultimo passo con lieve striscio a terra dell'avampiede che riunisce.

Il numero dei movimenti corrisponde esattamente al numero dei passi che si compiono; va tenuto anche conto del movimento ultimo di riunita.

Lo spostamento a sinistra si effettua con la successione alternata di sinistro fuori e destro che sopravanza il sinistro con un leggero incrocio.

Si precisa che l'incrocio avviene in direzione avanti a sinistra, cioè il piede di incrocio non è completamente sovrapposto all'altro nella posizione fuori a sinistra.

L'appoggio a terra avviene sempre con precedenza dell'avampiede ed è seguito dall'appoggio totale della pianta nel momento in cui si effettua il passo successivo.

Nei passi laterali a destra è il sinistro che incrocia sopra il destro, in posizione avanti a destra.

Le braccia sono in fuori, tutto il corpo partecipa in assecondamento ed il capo ruota nella direzione del percorso.

Schema ritmico:  $\frac{6}{4}$  ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ | ecc.

♩ = con ceduta sulla destra, passo sinistro fuori a sinistra

♩ = con ceduta sulla sinistra, piccolo passo destro incrociato avanti a sinistra

♩ = con ceduta sulla destra, passo sinistro fuori a sinistra

♩ = con ceduta sulla sinistra, piccolo passo destro incrociato avanti a sinistra

♩ = con ceduta sulla destra, passo sinistro fuori a sinistra

♩ = con lieve striscio dell'avampiede a terra, riunire il destro.

Analogamente verso destra ed incrociando con il sinistro.

7 - a . b



**Con incrocio dietro** - Vale la descrizione dei passi laterali con incrocio avanti, con l'unica variante che l'incrocio si effettua dietro, anziché avanti.

Nello spostamento a sinistra si avrà la successione alternata di sinistro fuori e destro che incrocia dietro al sinistro; nello spostamento a destra, dopo il passo destro fuori, sarà il sinistro ad incrociare dietro al destro.

Stessa posizione di braccia fuori, capo ruotato nella direzione del percorso.

**Con incrocio avanti e dietro.** - I passi laterali con incrocio avanti e dietro risultano dalla combinazione in successione alternata del passo laterale con incrocio avanti e del passo laterale con incrocio dietro.

Nello spostamento a sinistra il piede destro sopravanza il sinistro fuori incrociando una volta avanti ed una volta dietro; nello spostamento a destra è il piede sinistro che incrocia sul destro, una volta avanti ed una volta dietro.

Nei passi laterali a sinistra sarà quindi: sinistro fuori, destro incrociato avanti, sinistro fuori, destro incrociato dietro; nei passi laterali a destra: destro fuori, sinistro incrociato avanti, destro fuori, sinistro incrociato dietro.

Nel momento dell'appoggio a terra si mantiene un costante molleggio e nel momento dell'incrocio dietro, la partecipazione del corpo al movimento provoca una sensibile rotazione del busto nella direzione del piede di incrocio e cioè verso destra se è il destro che incrocia dietro, o verso sinistra se è il sinistro ad incrociare dietro (fig. 8 - a. b. c. d.).

Schema ritmico:  $\frac{4}{4}$  ♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩ ||

I misura: ♩ = con ceduta sulla destra, passo sinistro fuori

♩ = piccolo passo destro incrociato avanti

♩ = passo sinistro fuori

♩ = piccolo passo destro incrociato dietro

II misura: ♩ = passo sinistro fuori

♩ = piccolo passo destro incrociato avanti

♩ = passo sinistro fuori

♩ = con lieve striscio dell'avampiede a terra, riunire il destro.

Le linee ritmiche di guida ai passi laterali con incrocio sono le stesse della marcia, a suddivisione binaria o quaternaria, tuttavia possono usarsi anche tempi a suddivisione ternaria.

La semiminima (♩) ha nei passi laterali con incrocio un valore al metronomo ♩ = 140/160. In tale limite è quindi compreso il susseguirsi più lento o accelerato dei passi.

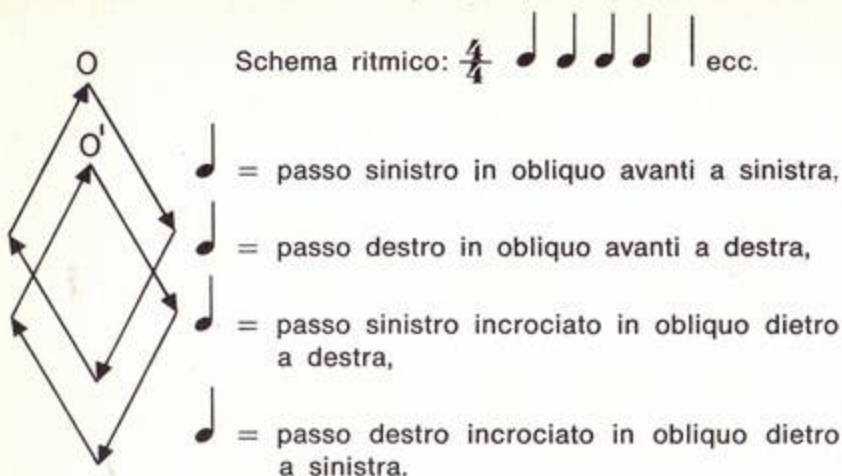


8  $\frac{a}{c} \frac{b}{d}$

#### VARIAZIONI

- Balzi laterali con incrocio avanti
- Balzi laterali con incrocio dietro
- Balzi laterali con incrocio avanti e dietro
- Passi laterali con mezzo giro dopo l'incrocio e sul medesimo percorso
- Passi laterali con mezzo giro dopo la posata fuori e continuando nella stessa direzione.

## PASSI SU UN TRACCIATO A ROMBO



Ci si muove su un tracciato a rombo ed i piedi prendono appoggio successivamente in corrispondenza dei vertici.

È possibile lo spostamento in avanti compiendo piccolo l'ultimo passo incrociato dietro in modo da immaginare spostata in avanti l'origine del rombo stesso.

Si tenga presente che nei passi incrociati la gamba portante è in caduta accentuata.

**MEZZO PASSO DOPPIO** - Il mezzo passo doppio risulta costituito da tre movimenti e deriva dal mezzo passo semplice

già descritto, in quanto vi si inserisce e si aggiunge un movimento di protesa (o di puntata) che lo trasforma (fig. 9 - a. b. c).

Più chiaramente:

mezzo passo doppio sinistro = protesa sinistra avanti, sollevata ed appoggiata sinistra avanti, riunire il destro.

oppure: = puntata sinistra nell'incavo del destro, passo sinistro avanti, riunire il destro.

Trattandosi di tre movimenti lo schema ritmico regolare è

quindi  $\frac{3}{4}$  ♩ ♩ ♩ | Il passo potrà tuttavia effettuarsi anche

in tempo  $\frac{2}{4}$  ♩ ♩ | oppure  $\frac{2}{4}$  ♩ ♩ |, ciò che diver-

sificherà non la esecuzione, ma solamente i singoli tempi dei tre movimenti del passo per cui risulteranno sfuggiti i primi


due movimenti rispetto al terzo: ( ♩ ♩ ♩ ) o il secondo e il terzo movimento ( ♩ ♩ ) rispetto al primo. (fig. 10 - a. b. c).

9 - a . b . c






Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$  

I misura:  = con ceduta sulla destra, protesa sinistra avanti,

 = piccola sollevata e immediato appoggio del sinistro avanti,

 = strisciando l'avampiede a terra, riunire il destro al sinistro.


II misura:  = con ceduta sulla sinistra, protesa destra avanti,

 = piccola sollevata e immediato appoggio del destro avanti,


 = strisciando l'avampiede a terra, riunire il sinistro al destro.


**PASSO TRATTENUTO** - Il passo trattenuto consta di due movimenti: una puntata dietro (solo avampiede in appoggio, tallone sollevato) e un passo normale avanti.

Schema ritmico:  $\frac{6}{8}$  

I misura:  = con ceduta sulla destra, puntata sinistra dietro (solo avampiede in appoggio, tallone sollevato),

 = passo sinistro avanti,

II misura:  = con ceduta sulla sinistra, dopo una piccola sollevata, puntata destra dietro (solo avampiede in appoggio, tallone sollevato),

 = passo destro avanti.

Il passo trattenuto suggerisce l'accento a tutti i passi « *ripresi* » o « *pendolari* » che si effettuano intercalando a passi avanti alcuni passi all'indietro.

Uno degli esempi di questo avanti e indietro è l'antico « Passo del Pellegrino » che si articolava in tre tempi:

1) *sinistro avanti*

2) *destro avanti*

3) *sinistro indietro*

1) *destro avanti*


2) *sinistro avanti*



3) *destro indietro.*



e poi viceversa:

Sembra opportuno descrivere a questo punto il « Passo di passapiede » che, per motivi di equilibrio dinamico, è bene eseguire in limitata successione avanti e « riprendere » con spostamento a ritroso.

**PASSO DI PASSAPIEDE** - Questo passo consta di due movimenti: slancio fuori di una gamba e successivo appoggio avanti (o dietro).

Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$   ecc.

*I misura:*  = slanciare la sinistra fuori,  
 = posare la sinistra avanti (avampiede rivolto in fuori).

*II misura:*  = slanciare la destra fuori,  
 = posare la destra avanti (avampiede rivolto in fuori).

Il passo si effettua anche a ritroso, e cioè con posata dietro, dopo lo slancio in fuori.

Lo slancio della gamba fuori viene aiutato da contemporaneo slancio delle braccia fuori; le braccia ritornano ad arco avanti-basso al momento dell'appoggio del piede a terra, sia avanti che dietro.




Variazione dello stesso passo è il *passapiede con circonduzione*.




Se il passo si compie verso avanti la circonduzione è per dietro-fuori-avanti, se si compie a ritroso è per avanti-fuori-dietro.

**PASSO BATTUTO** - In coincidenza con gli accenti ritmici, cioè sui tempi forti, si effettua un passo con battuta del piede a terra (con tutta pianta o col solo tacco).



Le variazioni risultano quindi molteplici e sono legate al ritmo di guida.



Schema ritmico:  $\frac{3}{4}$   ||

*I misura:*  = Passo sinistro avanti battuto,  
 = passo normale destro avanti,  
 = passo normale sinistro avanti.

*II misura:*  = Passo destro avanti battuto,  
 = passo normale sinistro avanti.  
 = passo normale destro avanti.


Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$   ||

*I misura:*  = Passo battuto sinistro a sinistra,  
 = riunire il destro.

*II misura:*  = Passo battuto destro a destra,  
 = riunire il sinistro.


**PASSO STRISCIATO** - Il passo strisciato consta di due movimenti: ampia strisciata di un avampiede a terra da dietro in avanti, terminando in sollevata e successivo appoggio avanti.


Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$   ||


*I misura:*  = con caduta sulla destra, strisciare l'avampiede sinistro a terra terminando in sollevata avanti,



11 - a . b

 = appoggiare la sinistra avanti, destra protesa dietro.

*II misura:*  = con ceduta sulla sinistra, strisciare da dietro in avanti l'avampiede destro, terminando in sollevata avanti,

 = appoggiare la destra avanti, sinistra protesa dietro.

Di seguito.

È bene mantenere all'inizio la posizione di mani ai fianchi per garantire la condizione di equilibrio nel momento della sollevata, mentre l'arto portante è in ceduta.


In seguito l'andatura risulterà di maggior pregio estetico e dinamico oscillando le braccia verso l'avanti nel momento dello striscio dell'avampiede a terra e portandole in posizione fuori nel momento dell'appoggio del piede a terra (fig. 11 a . b).

**PASSI SORPASSATI** - Ad un normale passo, fanno seguito passi piú brevi nella stessa direzione per « *sorpassare* », ognuno, il precedente.


Lo schema ritmico ed il numero dei movimenti corrispondono esattamente al numero dei passi che si compiono.

Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$  

*I misura:*  = con ceduta sulla destra, passo normale sinistro avanti seguito da 5 passi (D-S-D-S-D) piú brevi in avanti e sugli avampiedi.

*II misura:*  = con ceduta sulla destra, passo normale sinistro avanti seguito da 5 passi (D-S-D-S-D) piú brevi in avanti e sugli avampiedi.

Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$  

*I misura:*  = con ceduta sulla destra, passo normale sinistro avanti seguito da tre passi (D-S-D) piú brevi in avanti e sugli avampiedi.

*II misura:*  = alla I misura.

I passi sorpassati mantengono, per lo piú, carattere veloce e ben si usano nel percorso curvilineo (fig. 12 - a . b . c . d).

**PASSO COMPOSTO** - Il passo composto consta di tre movimenti: un primo passo, con precedenza sempre dell'avampiede, in una qualsiasi direzione, seguito dalla riunione dell'altro piede e nuovamente passo del primo piede nella direzione iniziale (fig. 13 - a . b . c).



12 - a . b . c . d

Schema ritmico:  $\frac{3}{4}$  ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ | ecc.

I misura: ♩ = Posata sinistra avanti,

♩ = riunire il destro al sinistro,

♩ = posata sinistra avanti.

II misura: ♩ = Posata destra avanti,

♩ = riunire il sinistro al destro,

♩ = posata destra avanti.

Di seguito.

Nello schema ritmico considerato, i tre movimenti hanno uguale durata ed il passo si svolge in successione regolare, tuttavia (come si è precisato per il mezzo passo doppio) anche i tre movimenti del passo composto possono eseguirsi in tempo

$\frac{2}{4}$  ♩ ♩ , oppure  $\frac{2}{4}$  ♩ ♩ , oppure  $\frac{2}{4}$  ♩ ♩ ♩

È chiaro che anche in tale caso si possono mantenere le caratteristiche del passo composto (passo-riunire-passo) variando soltanto le rispettive durate dei tre movimenti.

Giusto il valore delle note, nella scrittura  $\frac{2}{4}$  ♩ ♩ , risulterà lungo il primo passo e breve sia il momento di riunione che il passo successivo. Nella scrittura  $\frac{2}{4}$  ♩ ♩ , risulteranno brevi il primo passo e la riunita, e lungo il successivo passo. Nella scrittura  $\frac{2}{4}$  ♩ ♩ ♩ risulterà breve il primo passo, lunga la riunita, e breve l'altro passo.

L'azione è sempre fluida e molleggiata. Con passo composto sinistro avanti, il busto, per assecondamento, assume una rotazione a sinistra per cui la spalla destra avanza e le braccia (fuori) risultano in posizione: destra avanti e sinistra dietro.

#### VARIAZIONI

— Passo composto prevalentemente lento.

Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$  ♩ ♩ = lungo passo iniziale ed esecuzione sugli avampiedi per il secondo e il terzo movimento.



— Passo composto prevalentemente rapido.

Schema ritmico:  $\frac{3}{4}$  ♩ ♩ ♩ = esecuzione sugli avampiedi per i primi due movimenti e tempo di fermata sul terzo movimento.

— Passo composto laterale con mezzo giro al momento della ripresa.

— **Passo composto variato.**

Si effettua un cambio di direzione con il terzo movimento, cioè si compie il passo, anziché nella direzione iniziale, in senso opposto.

Schema ritmico:  $\frac{3}{4}$  ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ |

*I misura:* ♩ = Passo sinistro avanti,

♩ = riunire il destro,

♩ = passo sinistro dietro.

*II misura:* ♩ = Passo destro avanti,

♩ = riunire il sinistro,

♩ = passo destro dietro.

Se la direzione iniziale è all'indietro, la variazione di direzione al terzo movimento sarà verso l'avanti. Cioè:

Schema ritmico:  $\frac{3}{4}$  ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ |

*I misura:*

♩ = Passo sinistro dietro,

♩ = riunire il destro,

♩ = passo sinistro avanti.

*II misura:*

♩ = Passo destro indietro,

♩ = riunire il sinistro,

♩ = passo destro avanti.

Se la direzione iniziale è laterale in un senso, la variazione di direzione al terzo movimento sarà nel senso laterale opposto (fig. 14 - a . b . c). Cioè:





Schema ritmico:  $\frac{3}{4}$  ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ | ecc.

*I misura:* ♩ = Passo sinistro fuori a sinistra,

♩ = riunire il destro,

♩ = passo sinistro incrociato avanti al destro.

*II misura:* ♩ = Passo destro fuori a destra,

♩ = riunire il sinistro,

♩ = passo destro incrociato avanti al sinistro.

Di seguito.

**PASSO PUNTATO SALTATO** - Questo passo consta di tre movimenti: un primo passo in una qualsiasi direzione, riunita con puntata, saltello sul primo piede mentre l'altra gamba si semiflette (o slancia) in direzione opposta a quella di partenza (fig. 15 - a . b . c).

Schema ritmico:  $\frac{3}{4}$  ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ | ecc.

*I misura:* ♩ = Passo sinistro avanti,

♩ = riunire il destro puntato (avampiede nell'incavo del piede sinistro) e stacco,

♩ = ricadere sul sinistro e destra semiflessa dietro.

*II misura:* ♩ = Passo destro avanti,

♩ = riunire il sinistro puntato (avampiede nell'incavo del piede destro) e stacco,

♩ = ricadere sul destro e sinistra semiflessa dietro.

Di seguito.

Nello schema ritmico considerato i tre movimenti hanno uguale durata ed il passo si svolge in successione regolare; quando varia la scrittura ritmica, per scomposizione o del primo o del secondo movimento della misura in tempo  $\frac{2}{4}$ , avremo gli schemi già considerati nel mezzo passo doppio



e nel passo composto:  $\frac{2}{4}$  ♩ ♩ ♩ , oppure ♩ ♩ ♩ , oppure ♩ ♩ ♩ . In tale caso varierà la durata dei singoli movimenti del passo puntato.

Sarà:

$\frac{2}{4}$  ♩ ♩ ♩ = lungo il passo, puntata e saltello veloci.

$\frac{2}{4}$  ♩ ♩ ♩ = passo e puntata veloci, saltello sospeso.

$\frac{2}{4}$  ♩ ♩ ♩ = passo breve, puntata lunga, saltello veloce.

#### VARIAZIONI

##### — Passo puntato laterale con mezzo giro.

Schema ritmico:  $\frac{3}{4}$  ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ |

*1* misura: ♩ = passo sinistro fuori,  
 ♩ = riunire il destro puntato e stacco,  
 ♩ = ricadere sul sinistro, destra slanciata fuori.

*Il* misura: ♩ = con mezzo giro a sinistra, facendo perno sul sinistro, passo destro fuori,

♩ = riunire il sinistro puntato e stacco,

♩ = ricadere sul destro e sinistra slanciata fuori.

Quando la squadra è in formazione di cerchio con fronte in dentro, con la successione del passo puntato laterale con mezzo giro, si ottiene la rotazione di un cerchio con le allieve che alternano ad ogni passo il fronte in dentro ed il fronte in fuori.

La posizione delle braccia nel passo puntato è in fuori per meglio assecondare l'elevazione sul terzo movimento.

**PASSO GIRATO LATERALE** - Il passo girato laterale è un susseguirsi di mezzi giri su se stesse, a sinistra o a destra, sugli avampiedi che si alternano nella funzione di perno.

Il mezzo giro si compie ad ogni passo ed i talloni rimangono sollevati per ridurre la superficie di attrito (fig. 16 - a . b . c . d).

Schema ritmico:  $\frac{4}{4}$  ♩ ♩ ♩ ♩ | ecc.



16 - a . b . c . d

- ♩ = Protesa sinistra fuori e facendo perno sull'avampiede sinistro,
- ♩ = mezzo giro a sinistra e avampiede destro fuori; di seguito, facendo perno sull'avampiede destro,
- ♩ = mezzo giro a sinistra e avampiede sinistro fuori,
- ♩ = riunire il destro al sinistro.

La posizione di braccia fuori ben aiuta l'esecuzione del passo girato in quanto che, nel momento del giro, si ha assondamento di spalla e di capo nella direzione del giro stesso.

Va precisato che i *Giri* e i *Mezzi giri* possono effettuarsi portando per avanti la gamba che non fa perno, oppure per dietro. Nel primo caso si ha il **giro per dentro o chiuso**, nel secondo caso si ha il **giro per fuori o aperto**.

#### COMBINAZIONE

- Tre passi avanti (S-D-S)
- Passo girato a sinistra (S-D-riunire)
- Tre passi avanti (D-S-D)
- Passo girato a destra (D-S-riunire).

Schema ritmico:  $\frac{3}{4}$  ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ||

- I misura:*
- ♩ = Passo sinistro avanti,
  - ♩ = passo destro avanti,
  - ♩ = passo sinistro avanti e, portando verso fuori la sinistra,
- II misura:*
- ♩ = Passo sinistro fuori,
  - ♩ = con mezzo giro (chiuso) a sinistra, facendo perno sul sinistro, passo destro fuori,
  - ♩ = con mezzo giro (aperto) a sinistra, facendo perno sul destro, riunire il sinistro al destro.
- III misura:*
- ♩ = Passo destro avanti,
  - ♩ = passo sinistro avanti,
  - ♩ = passo destro avanti e portando verso fuori la destra,

IV misura: ♩ = passo destro fuori,

♩ = con mezzo giro (chiuso) a destra, e facendo perno sul destro, passo sinistro fuori,

♩ = con mezzo giro (aperto) a destra, facendo perno sul sinistro, riunire il destro al sinistro.

**PASSO BILANCIATO** - Il passo bilanciato è così detto perché il peso del corpo viene trasferito da un piede all'altro mentre anche il busto si inclina in direzione del « carico ».

Consta di tre movimenti: « carico » su un piede, « carico » sull'altro, posata del primo piede nella direzione stabilita (fig. 17 - a . b . c).

Schema ritmico:  $\frac{3}{4}$  ♩ ♩ ♩ |

♩ = passo « marcato » (= precedenza dell'avampiede, quindi appoggio completo, con piegamento dell'arto) sinistro avanti e peso del corpo sulla sinistra piegata, destra chiusa dietro (dorso del piede a contatto della caviglia sinistra), busto flesso avanti in atteggiamento rilassato.

♩ = passo « marcato » destro dietro e peso del corpo sulla destra, sinistra in leggera sollevata avanti, busto in tensione, braccia fuori-basso.

♩ = passo sinistro allungato avanti, peso del corpo sulla sinistra, destra protesa dietro. Posizione di passaggio per riprendere con passo destro bilanciato avanti.

#### VARIAZIONI

— Passo bilanciato con flessione.

In coincidenza con il primo e il secondo movimento, la gamba libera, anziché sollevarsi, si flette nello spazio.

— Salti bilanciati (o slanci a campana).

Il corpo si inclina in avanti ed all'indietro in senso opposto alla direzione di slancio dell'arto inferiore.


Cioè: sinistra sollevata avanti e busto inclinato dietro, destra slanciata dietro e busto inclinato avanti, sinistra slanciata avanti e busto inclinato dietro.


**PASSO OSCILLATO** (con oscillazioni dell'arto) - Si realizza con oscillazioni dell'arto inferiore sul piano sagittale, in avanti e indietro, e con successivo appoggio del piede in avanti.


Variando il numero delle oscillazioni si determinano variazioni dello stesso passo.




17 - a . b . c


Schema ritmico:  $\frac{4}{4}$   ecc.


*I misura:*  = Con piccolissima ceduta sulla destra, oscillare l'arto sinistro disteso verso l'avanti,


 = con piccolissima ceduta sulla destra, oscillare il sinistro disteso da avanti sino a dietro,

 = con piccolissima ceduta sulla destra, oscillare il sinistro disteso da dietro in avanti,

 = appoggio del piede sinistro avanti.

*II misura:*  = Con piccolissima ceduta sulla sinistra, oscillare l'arto destro disteso, da dietro in avanti,

 = con piccolissima ceduta sulla sinistra, oscillare il destro, da avanti sino a dietro,

 = con piccolissima ceduta sulla sinistra, oscillare il destro disteso, da dietro in avanti,

 = appoggio del piede destro avanti.

Di seguito.


È bene assumere all'inizio la posizione di mani ai fianchi per assicurare una migliore condizione di equilibrio. In seguito l'andatura risulterà di maggior pregio estetico e dinamico se eseguita con contemporanea oscillazione delle braccia parallele nel senso della oscillazione dell'arto inferiore. Al momento dell'appoggio del piede a terra le braccia vengono portate nella posizione in fuori.


**PASSO OSCILLANTE** (Con oscillazione del tronco) - Si realizza con oscillazioni del tronco, assumendo all'inizio una posizione di affondo ed invertendola nel senso opposto; in senso sagittale, da avanti in dietro se il passo si compie in avanti, da fuori a fuori se l'andamento del passo è laterale.


Schema ritmico:  $\frac{4}{4}$   ecc.


*I misura:* = Affondo sinistro avanti, peso del corpo sulla


sinistra, destra distesa dietro, busto in linea con la destra, braccia oscillate avanti,

 = trasferire il peso del corpo sulla destra dietro piegata, sinistra distesa avanti, busto in linea con la sinistra, braccia fuori,

 = trasferire il peso del corpo sulla sinistra avanti, destra distesa dietro, busto in linea con la destra, braccia oscillate avanti,

 = peso del corpo ugualmente distribuito sugli arti inferiori, atteggiamento aperto del busto, braccia fuori.

*II misura:*  = Come al tempo uno della prima misura, assumendo la posizione di affondo destro avanti,

 = movimento oscillante verso dietro, invertendo l'affondo,

 = movimento oscillante verso avanti, invertendo l'affondo,

 = atteggiamento aperto del busto, braccia fuori.

Di seguito.

Il passo varia con il variare del numero delle oscillazioni. Una esecuzione particolare è il *passo oscillante con slancio* iniziale. Al tempo uno e prima dell'appoggio in affondo, l'arto viene slanciato avanti-alto, quindi si susseguono per tre tempi i movimenti oscillanti. Si effettua la ripresa con slancio dell'altro arto.


Il *passo oscillante laterale con slancio* si realizza con uno slancio dell'arto in fuori prima della posizione di affondo laterale, cui fan seguito un affondo controlaterale, il ritorno alla prima posizione di affondo e la riunita dell'altro piede nel momento di conclusione del passo e prima della ripresa di un nuovo passo nella stessa o nella opposta direzione.


**PASSO CON SLANCIO** - Il passo con slancio è un susseguirsi di slanci e appoggi, alternando sinistra e destra.


Dalla posizione di partenza: braccia ad arco avanti-basso, il


braccio corrispondente all'arto inferiore slanciato asseconda il movimento seguendo la direzione dello slancio e l'altro assume la posizione opposta. Alternatamente, con ritorno alla posizione ad arco avanti-basso nel momento dell'appoggio del piede a terra. Più chiaramente:

Schema ritmico:  $\frac{4}{4}$   ecc.

1 misura:  = Slancio della sinistra avanti-alto, braccio sinistro avanti-alto, destro indietro,

 = appoggio del piede sinistro avanti, braccia ad arco avanti-basso.

 = slancio della destra avanti-alto, braccio destro avanti-alto, sinistro indietro,

 = appoggio della destra avanti, braccia ad arco avanti-basso.

Di seguito.



In seguito si potrà stabilire la variazione più impegnativa del passo: slancio della sinistra avanti, braccio destro avanti, sinistro indietro - appoggio del piede sinistro avanti - slancio della destra avanti, braccio sinistro avanti, destro indietro - appoggio del piede destro avanti. La posizione delle braccia si inverte solo al momento del nuovo slancio.

**PASSO DEL CAVALLINO** - Il passo del cavallino, esercizio intenso, non è altro che una corsa «*seduta*». Gli arti inferiori alternatamente si flettono verso il petto, provocando l'abbassamento del bacino.

Per mantenere il carattere di esercizio imitativo, gli arti superiori rimangono in alto tesi, a significare le zampe anteriori del cavallo sollevate; i piedi nella fase di sospensione si mantengono in linea con la gamba.

L'appoggio-stacco di avampiede rende elastica la corsa che risulta gradita specialmente alle alunne del primo ciclo. È bene tuttavia valersi del passo del cavallino solo per brevi spostamenti o in alternazione a passi ad esecuzione meno intensa.


Si consigliano ritmi di guida a suddivisione binaria:

$\frac{2}{4}$   = oppure  $\frac{2}{4}$  


## VARIAZIONI

- Passo di cavallino in avanti (il cavallo va contento).
- Passi di cavallino sul posto (il cavallo fa le bizze).
- Passi di cavallino con cambio di fronte mediante successivi quarti di giro (il cavallo fa il curioso).
- Passi di cavallino a ritroso.


**GALOPPO** - Questo passo consta di due movimenti: passo e stacco di un piede e, dopo una riunita in volo, saltello sul secondo piede che prende il posto del primo (fig. 18 - a . b . c).

Schema ritmico:  $\frac{2}{4}$   ecc.

 = posata sinistra avanti e stacco,

 = riunire la destra in volo, per ricadere subito sulla destra che prende il posto della sinistra sollevata avanti,

 = posata sinistra avanti e stacco,

 = riunire la destra in volo, per ricadere subito sulla destra che prende il posto della sinistra sollevata avanti.

L'accento ritmico, si noti, accompagna la posata avanti e stacco del piede sinistro. Si può variare, dopo l'esecuzione di un certo numero di passi sinistri, con passi di galoppo destro, cioè con posata e stacco del piede destro e riunita della sinistra in volo. Se la posata e stacco si effettuano nella posizione fuori, si ha il passo di galoppo laterale.

## VARIAZIONI:

- Galoppo sinistro avanti, alternato a galoppo destro avanti.
- Galoppo laterale a sinistra, o a destra; o a sinistra e a destra, alternando un certo numero di passi.
- Galoppo laterale con mezzo giro.