

La MUSICA nella GINNASTICA RITMICA

Prima di parlare della musica come elemento principale della Ginnastica Ritmica è necessario partire dal ritmo come fenomeno naturale che di diritto diventa mezzo ed oggetto dell'atto educativo in particolare nel campo delle attività motorie. Esso costituisce l'elemento che più contraddistingue la Ginnastica Ritmica ed il mezzo indispensabile per la comprensione e l'acquisizione della tecnica di movimento. Il ritmo svolge un ruolo fondamentale nella Ginnastica Ritmica in quanto, sostituendosi al tempo che in precedenza ha caratterizzato la tecnica della ritmica educativa, offre innumerevoli variazioni e possibilità di utilizzazione.

Pur avendo come caratteristica l'esecuzione del ritmo, la ginnastica ritmica italiana, è nata e si è affermata con la musica tradizionale sia per quanto riguarda melodia e armonia sia per quanto concerne il ritmo, sempre considerato inserito nel tempo (tempo = periodicità, alternanza regolare). A livello internazionale, la ginnastica ritmica sportiva presenta a volte ardite soluzioni fisico-ritmiche e poiché la preparazione musicale della tecniche non è sempre così approfondita, l'elemento ritmo rischia di non essere oggetto di studio nelle coreografie o fonte di risultati voluti ma di nascere, per così dire, spontaneamente (come si può osservare in molti casi nelle coreografie). Tornando alla musica e, in particolare all'accompagnamento musicale nella Ginnastica ritmica, esso sviluppa l'orecchio, il senso del ritmo, la capacità di coesione dei movimenti al brano musicale scelto ovvero gli esercizi eseguiti con il perfetto accordo dei movimenti con la musica. In questa disciplina la musica svolge una serie di funzioni specifiche:

- grazie ad essa la ginnastica ritmica rappresenta il mezzo più efficace della educazione estetica. Durante le sedute le ginnaste acquistano una cultura musicale, una comprensione del ritmo, e la conoscenza della struttura del metro e delle battute, della forma e del genere musicale. Ciò favorisce lo sviluppo del senso artistico.
- la musica ha un significato molto importante nell'insegnamento degli esercizi, in particolare nella educazione della espressività in senso artistico; a questo scopo può stimolare l'immaginazione e la sensibilità e producendo delle interpretazioni su di essa che in base al carattere proprio di ciascun esecutore danno delle risultanze individuali rispecchianti la personalità di ciascuno
- la musica svolge un grande ruolo dal punto di vista emotivo producendo effetti sul nostro corpo, origina un'esperienza emozionale, coinvolge la mente, arricchisce ed eleva lo spirito, permettendo all'essere umano di cogliersi come unità inscindibile.

Detto questo diventa estremamente importante la scelta del brano musicale per le coreografie individuali e di squadra, anzi l'idea di tutta la coreografia è determinata dal carattere dell'accompagnamento musicale che rappresenta un metodo complesso e responsabile; difatti la forma, il contenuto, la durata dell'accompagnamento musicale devono corrispondere alle possibilità tecniche delle ginnaste.

Esistono due metodi di accompagnamento musicale: il metodo improvvisato e

Testo_ginnastica e musica.txt

quello di programma. Il metodo improvvisato richiede la capacità durante la lezione di trovare il giusto accompagnamento e improvvisarlo a seconda del carattere del movimento. Il metodo di programma mira ad una scelta degli accompagnamenti musicali per i diversi movimenti.

In ginnastica ritmica vengono usate musiche classiche, danze popolari, musica contemporanea.