

## **BALLI DI GRUPPO**

**Docenti:** Istr. Lauriana Guarino

Ginnastica armonizzata con la musica

Muovere il proprio corpo a tempo di musica è un comportamento naturale come lo dimostrano i più piccoli, quando battono le mani e muovono i piedini seguendo il ritmo.

I movimenti accompagnati dalla musica esprimono le sensazioni tramite il movimento della danza e contribuiscono allo sviluppo ed all'approfondimento della cadenza ritmica.

Lo sviluppo della cultura fisica, nel senso moderno, non significa più solo movimento che permette di colorare la quotidianità e che contribuisce ad un miglior stato psicofisico della persona.

La danza è una delle forme del movimento che esige eleganza, estetica e grazia. Il senso della bellezza e dell'armonia del movimento viene creato tramite adeguati esercizi che formano le posizioni corrette ed estetiche nello stesso tempo.