

Danza – Marcia-corsa-passi: V-step

Un esercizio in cui gli allievi imparano ad eseguire il passo V-step, che consiste nell'avanzare il piede destro nella diagonale destra e poi quello sinistro nella diagonale sinistra. Per poi riportare entrambi nella posizione iniziale.

Avanzare il piede destro nella diagonale destra, poi il piede sinistro nella diagonale sinistra; riportare il piede destro, poi quello sinistro nella posizione iniziale. Ripetere l'esercizio una seconda volta.



Varianti

- «A-Step»: stessi passi ma iniziando con lo spostamento all'indietro.
- Girando: avanzare il piede destro nella diagonale destra, poi il piede sinistro nella diagonale sinistra; spostare il piede destro nella posizione iniziale con una semirotazione verso sinistra; riportare il piede sinistro contro il piede destro. Ripetere l'esercizio una seconda volta.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO