

Rock'n'roll – Acrobazie: Bavarese

Il ballerino guida la partner in una rotazione all'indietro sopra la sua schiena, cosicché la ballerina esegue una sorta di ruota all'indietro.



I due partner stanno in piedi uno di fianco all'altro con lo sguardo rivolto in direzioni opposte. La ballerina si trova alla destra del ballerino. Il ballerino afferra con la mano sinistra la spalla destra della ballerina e con la mano destra la spalla sinistra. Questa presa viene mantenuta durante l'esecuzione di tutta la figura acrobatica.

Questa figura consiste in una capriola all'indietro della ballerina su una parte della schiena del ballerino. Per farlo, il ballerino esegue un passo (con la destra) dietro la ballerina. La ballerina resta tesa e in posizione eretta.

Il ballerino piega le ginocchia affinché il fondoschiena sia più basso di quello della compagna. A questo punto, solleva la ballerina tenendola per i fianchi e la fa ruotare all'indietro.

Variante

- Scambio di ruoli.

Più difficile

- Integrazione del movimento nel ballo.

Come assicurare: presa incrociata al braccio della ballerina



Questa è una figura che si presta molto bene per eliminare le paure dell'acrobatica perché è facile da assicurare. Se la presa è corretta, la ballerina può essere assicurata dall'inizio alla fine del movimento. Spiegare chiaramente come assicurare durante la lezione. L'obiettivo è che gli allievi siano in grado di assicurarsi fra di

loro.

Fonte: René Bachmann e Fabian Studer, esperti G+S Danza sportiva



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO