

Rock'n'roll/Boogie-woogie: Tecnica del passo base

In questo tema del mese, saranno spiegati due passi base: il passo base del rock'n'roll e il passo base del boogie-woogie. Tutti gli esercizi dei capitoli seguenti possono essere ballati con entrambe le forme.

All'inizio è importante non restare troppo tempo sugli aspetti tecnici del passo base. È meglio per gli allievi iniziare a ballare e così essere confrontati relativamente in fretta con le prime figure. Al fine di garantire una ripetizione costante, la tecnica passo base può essere integrata e migliorata continuamente durante il riscaldamento.

Passo base del rock'n'roll

Per il passo base del rock'n'roll usare prima una forma semplificata. È più facile sul piano della coordinazione, veloce da imparare e permette di creare le prime figure da ballo, il che motiva ancora di più gli allievi. La forma finale può essere integrata durante il riscaldamento nelle lezioni successive e poi trasferita senza problemi nelle figure.

I singoli passi calciati del rock'n'roll sono suddivisi in quattro movimenti:



da sin. a des.:
posizione di partenza, sollevare il ginocchio, tendere la gamba, piegare il ginocchio, posare a terra la gamba (cliccare sull'immagine per ingrandirla).

Il passo base consiste in questi tre kick (calci):

- Per la ballerina si tratta di: calcio destra – calcio destra – calcio sinistra
- Per il ballerino, al contrario: calcio sinistra – calcio sinistra – calcio destra
- Si conta come segue: 1-2 (1° calcio) 3-4 (2° calcio) 5-6 (3° calcio)

Per la forma finale, il primo calcio è chiuso con un ball change. Questo significa che al momento di posare il piede a terra, si solleva brevemente l'altra gamba e poi la si rimette a terra (sul posto). Si conta come segue: 1+2 (calcio ball change) 3-4 (2° calcio) 5-6 (3° calcio).

Per evitare che i partner si facciano male, vale la seguente regola di base: la ballerina calcia sempre in avanti mentre il ballerino calcia leggermente di lato accanto alla compagna.

Passo base del boogie woogie

Il passo base boogie woogie è molto simile al [passo base Jive](#), che molti conoscono grazie alla danza da sala. La ballerina inizia anche in questo caso con la gamba destra e procede con «passo a destra – passo a sinistra», in seguito aumentando la velocità dei passi «destra-sinistra-destra» «sinistra-destra-sinistra» (sul posto). Il compagno esegue i passi in modo speculare, ovvero «sinistra-destra» «sinistra-destra-sinistra» «destra-

sinistra-destra».



Posizione di base 1 (posizione aperta):

- La ballerina e il ballerino sono una di fronte all'altro
- Posizione delle mani: ballerino con la mano sinistra, ballerina con la mano destra



Posizione di base 2 – posizione chiusa:

- Ballerina a destra accanto al ballerino, sguardo nella stessa direzione
- Posizione delle mani 1: come nella posizione di base 1
- Posizione delle mani 2: la mano destra del ballerino è posata sotto le scapole della ballerina, la mano sinistra della ballerina sulla spalla destra del ballerino

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO