

Rock'n'roll/Boogie-woogie – Figure di base: Aprire e chiudere

Durante l'esecuzione di queste figure, le due posizioni di base vengono collegate fra di loro.



Dalla posizione aperta, il ballerino guida la ballerina verso di sé sull'1-2 e poi la fa ruotare verso destra sul 3-4 per attirarla a sé nella posizione chiusa.

Dalla posizione chiusa, il ballerino spinge la ballerina in avanti sull'1-2. Siccome il ballerino resta fermo, in base alle regole di base (la ballerina segue la spalla con la mano), si crea automaticamente una mezza rotazione della ballerina (verso sinistra) arrivando alla posizione aperta.

Osservazione: guidare dapprima la traiettoria e poi la rotazione.

Variante

Più difficile

Aprire con una rotazione verso l'esterno: la ballerina è condotta sotto il braccio sinistro del ballerino. A tale scopo, il ballerino guida la compagna in avanti sull'1-2, sposta la mano destra dal centro delle scapole e solleva la mano sinistra in alto per guidare la rotazione. Sul 3-4 avviene la rotazione che il ballerino guida esercitando pressione con la mano sinistra e tirando contemporaneamente con la mano destra.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO