

Rock'n'roll/Boogie-woogie – Guidare e seguire: Mosca cieca

Durante questa forma di riscaldamento i partecipanti devono instaurare un rapporto di fiducia. Solo se la persona che guida lo fa in modo preciso e corretto il o la compagno(a) sa cosa deve fare.

La persona A guida la persona B (con gli occhi bendati) passando per la palestra disseminata di attrezzi e materiale. La guida può avvenire in modo tattile (guida con la mano) oppure acusticamente (indicazioni a voce).



Varianti

- Invertire i ruoli.
- Cambiare ambiente (p. es. all'esterno).

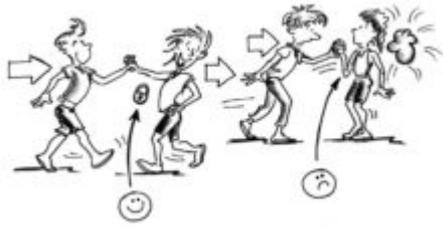
Più difficile

- L'allievo B è guidato solo a voce (senza contatto fisico, solo tramite spiegazioni).
- L'allievo B è guidato solo con contatto fisico (senza spiegazioni, ad es. con musica a volume alto)..

Osservazioni

- Avere fiducia nella persona che guida è fondamentale. Chi guida deve inoltre essere consapevole della responsabilità che si assume. Errori nella guida (ad es. urtare una parete) diminuiscono la fiducia e vanno evitati.
- Cambiando spesso compagno, si contribuisce a migliorare la capacità di guidare e seguire.

Regole di base

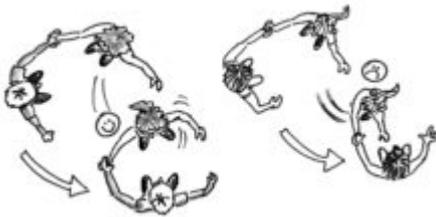


- La ballerina segue sempre la spalla con la mano.
- Tensione corporea nelle braccia e nel tronco.
- La ballerina non deve conoscere la figura in cui è guidata. Non bisogna riflettere ma sentire!
- Il ballerino deve sapere dove vuole andare e non avere esitazioni..

Molto spesso i ballerini si toccano solo con una mano (posizione aperta – posizione di base 1; ballerino mano sinistra, ballerina di fronte mano destra; vedi riquadro).

Affinché la ballerina possa sentire il movimento di guida, è necessario che entrambi abbiano una tensione nella zona della spalla/del braccio e nel torso/addome.

Quando il ballerino sposta il peso in avanti (passo in avanti), trasmette il movimento alla ballerina. Il peso della ballerina si sposta all'indietro (passo indietro; seguire la spalla con la mano). Ciò vale anche per le altre direzioni.



Durante le rotazioni, la postura della ballerina gioca un ruolo centrale, in particolare a livello della spalla.

Quando il ballerino si sposta attorno alla ballerina, la ballerina segue il movimento girando con lui (seguire la spalla con la mano). Se la spalla non è troppo tesa, si muove solo il braccio..

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO