

## Rock'n'roll – Acrobazie: Cavalluccio

Questa è la prima figura acrobatica che viene insegnata nel rock'n'roll. La ballerina salta sui fianchi del ballerino con le gambe divaricate.



Come per gli esercizi tronco di albero e arrampicata umana, il ballerino si porta in una posizione stabile e afferra la ballerina ai fianchi. La ballerina afferra con una mano il polso del suo altro braccio e cinge il ballerino alla

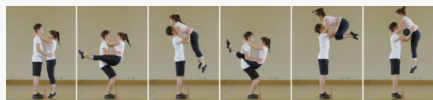
nuca.

A un segnale comune (ad es. «e hop») la ballerina salta a gambe divaricate sulle anche del ballerino. Le gambe della ballerina sono ben tese e contratte. Il ballerino piega leggermente le ginocchia, in seguito muove le anche in avanti e verso l'alto e spinge con le mani. La ballerina riceve così un impulso verso l'alto. Durante la fase di volo la ballerina chiude le gambe e le piega per preparare l'atterraggio

### Variante

- Variante laterale: la ballerina non salta sul ballerino frontalmente con le gambe divaricate, bensì lascia le gambe chiuse e salta di fianco a lui..

### Più difficile



Combinazioni: salto laterale, cambio al centro con gambe divaricate (forma normale).

### Osservazioni

- Negli elementi acrobatici, per il ballerino è fondamentale non lavorare unicamente con il torso ma generare la forza soprattutto dalle gambe. Per la ballerina stabilizzare i muscoli dell'addome è cruciale. Più la coppia lavora in armonia, più l'acrobazia acquisisce dinamismo (e maggior slancio). Così inoltre si usa meno forza..
- La parte acrobatica finisce nel momento in cui la ballerina è con entrambi i piedi per terra e al sicuro. Lasciare la presa solo a quel momento!

### Integrare l'acrobatica nel ballo

Prima dell'elemento acrobatico, eseguire il passo base completo sul posto. L'inizio della parte acrobatica avviene dopo il primo calcio del passo base. La ballerina può saltare direttamente nella posizione a gambe divaricate oppure esegue prima un salto intermedio. Dopo la parte acrobatica si continua direttamente con il passo base. Ogni coppia può decidere liberamente la sequenza che destriera realizzare.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**