

Musica e movimento: Ballare e coreografare – Balli di coppia

Al momento di definire i contorni di una coreografia, ci si può concentrare su uno stile di ballo preciso e insegnare ai bambini la tecnica di base. In questo capitolo, abbiamo scelto il boogie-woogie e il rock'n'roll acrobatico. Anche se all'inizio vengono ballati in coppia, i movimenti possono facilmente essere adattati per creare coreografie individuali o di gruppo.



Non tutti hanno il ballo nel sangue, quindi non è scontato ideare movimenti e conoscere i passi di danza. I seguenti esercizi colmano parzialmente queste lacune. Possono essere eseguiti durante una lezione, in preparazione a questi due balli, oppure distribuiti su più lezioni per un apprendimento più approfondito. Questi due balli dinamici sono adatti a tutti, compresi i bambini in giovanissima età.

Balli in coppia: guidare

Gli esercizi di conduzione, preziosissimi per il ballo di coppia, sono molto ludici, quindi adatti anche ai bambini più piccoli. È un buon modo di iniziare un corso su questo tema.

I bambini si suddividono in coppie. Uno dei due apre le mani, con il palmo verso l'alto. Il compagno appoggia sopra le sue mani, palmo verso il basso, e chiude gli occhi. Importante: le mani si toccano, ma non si stringono! Il bambino con gli occhi aperti guida. Si sposta lentamente attraverso tutta la palestra, senza parlare. Il compagno deve percepire lo spostamento solo seguendo la guida, che viene fatta in dolcezza e senza tirare sulle braccia. In seguito, si invertono i ruoli.

Varianti

- Vengono distribuiti vari oggetti sul pavimento della palestra per creare degli ostacoli da evitare.
- I bambini si spostano seguendo un ritmo musicale preferibilmente lento.

Boogie woogie: figure in coppia

È un ballo principalmente di coppia, quindi la guida è molto importante. Di regola, è il ballerino ad assumerla e la ballerina segue; ma ovviamente è possibile formare anche coppie con due ragazze o due ragazzi e alternare i ruoli.

Se l'esecuzione di figure di base con un passo base completo si rivela troppo complicata per bambini di età inferiore ai dieci anni, si può semplificare l'esercizio. Il passo base viene eliminato e si opta per figure eseguite camminando.

- Aprire e chiudere: è sicuramente la figura più semplice. I due bambini, uno di fronte all'altro, si tengono per una mano (sinistra per il bambino che guida e destra per il bambino che si fa guidare). Il bambino che guida porta il suo partner accanto a sé sulla destra. Poi si fa il percorso inverso per ritrovarsi nuovamente uno di fronte all'altro. → [Filmato](#)
- Ruotare verso l'interno/verso l'esterno: questa figura è un po' più complicata. I due bambini sono uno di fronte all'altro e si tengono per le mani. Il bambino che guida porta il suo partner alla sua destra facendogli compiere una mezza rotazione attorno al suo braccio. Poi si ripete lo stesso movimento nel senso inverso per ritrovarsi nuovamente uno di fronte all'altro. → [Filmato](#)

Rock'n'roll acrobatico: movimenti individuali

Diversi movimenti del rock'n'roll possono essere eseguiti individualmente e integrati con facilità in una coreografia di gruppo, durante la quale tutti i bambini eseguono insieme la stessa sequenza.

Le figure più specifiche relative ai balli di gruppo presentate nel [tema del mese 01-02/2018 «Rock'n'roll – Boogie-woogie»](#) sono sufficientemente semplici da poter essere proposti a bambini dai 4 anni. Ad esempio:

- Sollevare le ginocchia effettuando simultaneamente dei movimenti con le braccia. →

Filmato

- Ruotare su sé stessi (o compiere solo una mezza rotazione). → [Filmato](#)
- Divaricare braccia e gambe simultaneamente. → [Filmato](#)
- Saltellare muovendo le braccia. → [Filmato](#)

Maggiori informazioni

[Il tema del mese 01-02/2018 «Rock'n'roll – Boogie-woogie»](#) propone contenuti supplementari per creare lezioni stimolanti. I passi base e le figure vengono descritti con l'aiuto di filmati e sequenze fotografiche. Dato che questo dossier si rivolge principalmente ai docenti che lavorano con allievi dai dieci anni in poi, è importante adattare la metodologia e semplificare gli esercizi scelti.

Fonte: Louise Dafflon, monitrice G+S Danza sportiva, insegnante di danza, presidente e responsabile dei corsi del club di rock'n'roll acrobatico e boogie-woogie BC Swing Grand-Saconnex (GE)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO