

Rock'n'roll – Coreografie: In gruppo

Questa coreografia dimostra che vi sono tante possibilità per realizzare un programma basato sulle posizioni, gli spostamenti e le figure.

Si parte in 4 file; disporre gli allievi uno davanti all'altro (1-2; 3-4; 5-6; 7-8)

Passo base con movimenti delle braccia

1-2 braccia di lato e ritorno;

3-4 braccio destro verso il basso in diagonale;

5-6 braccio sinistro verso il basso in diagonale;

7 gambe divaricate, ginocchia rivolte verso l'esterno, braccia estese in avanti;

8 chiudere le gambe, braccia davanti al petto, gomiti verso l'esterno

Spostamento alzando 4x il ginocchio in due colonne

Rotazione completa

1-2 aprire le gambe, posizione bassa, ginocchia verso l'esterno, braccia diritte verso l'esterno

3-4 chiudere le gambe, rotazione completo, braccia al petto

5-6 aprire la gambe, posizione bassa, ginocchia verso l'esterno, braccia diritte verso l'esterno

7-8 chiudere le gambe, braccia davanti al petto, gomiti verso l'esterno

Braccia con saltelli

1-2 braccio destro verso l'esterno

3-4 braccio sinistro verso l'esterno

5-6 entrambe le braccia estese verso l'esterno

7-8 entrambe le braccia estese verso l'esterno

Spostamento con passo base e 1x aprire e chiudere le gambe (a W)

Braccia e gambe

1-2, 3-4: 2x aprire le gambe – braccia in alto in diagonale – e ritorno

5-6, 7-8: 2x aprire le gambe – braccia tese in avanti – e ritorno

Spostamento alzando 4x le ginocchia velocemente e 2x alzando le ginocchia in una linea (tenersi per la spalla)

Passo base e salto con le braccia verso l'esterno

1-4 alzare ginocchio sinistro-destro-sinistro-destro

5-6 calcio con la destra leggermente di lato a destra

7-8 calcio a sinistra in avanti (diritto)

In piedi (gambe divaricate – inclinarsi a destra – inclinarsi a sinistra)

Spostarsi sollevando 4x il ginocchio in due colonne

Spostarsi sollevando 4x il ginocchio in una fila

1-2 alzare il ginocchio destro – braccia tese di lato e ritorno

3-4 alzare il ginocchio sinistro – braccia tese verso l'alto e ritorno

5-6 alzare il ginocchio destro – braccia in diagonale verso l'alto e ritorno

7-8 alzare il ginocchio sinistro – braccia in diagonale verso il basso e ritorno

Salto, eseguire dei cerchi consecutivi con le braccia da davanti a dietro

Tendere una gamba – in alternanza destra o sinistra – $\frac{1}{4}$ di rotazione fino alla gamba piegata – chiudere le gambe nella posizione raggruppata – rialzarsi con $\frac{1}{4}$ di rotazione in avanti

Spostamento alzando 4x il ginocchio nella posizione finale

Posizione finale

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO