

Rock'n'roll/Boogie-woogie – Guidare e seguire: Ballo di coppia

I seguenti esercizi servono a integrare nelle strutture del ballo le sensazioni create nell'esercizio «mosca cieca» per quanto riguarda gli elementi: guidare e seguire.

Quando le regole di base sono conosciute, la ballerina è di nuovo guidata attraverso la palestra: questa volta nella posizione di ballo aperta (posizione di base 1).



Variante

- Cambio di partner.

Più difficile

- Ridurre lo spazio disponibile per guidare in modo più preciso.
- Con gli occhi bendati (solo la ballerina).
- Con il passo base del boogie-woogie/rock'n'roll (solo in avanti, all'indietro, di lato e rotazioni sul posto; senza le figure di base) a consolidare il passo base e applicare lo spostamento di peso..

Guidare con il passo base

Passo rock'n'roll

- Guidare il movimento in avanti: durante il kick-ball-change. In concreto, il ballerino tira la ballerina in avanti al primo calcio. La guida deve dunque essere avviata già dall'ultimo calcio del passo base precedente.
- Guidare le rotazioni: durante il primo calcio (3 e 4), la rotazione viene indotta solo al momento di ritirare la gamba (e 4).

Passo boogie-woogie

- Guidare i movimenti in avanti della ballerina: sul primo tempo, il ballerino fa un passo indietro con la sinistra. Il piede destro viene posato a terra sul 2° tempo. Il passo del ballerino sul 1° tempo porta la ballerina a fare un passo in avanti con la destra. Il ballerino tira leggermente con la mano che guida e così la ballerina fa un altro passo in avanti anche sul 2° tempo.
 - Guidare le rotazioni: spesso avvengono durante il primo passo cambiato (sul 4° tempo).
-

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO