

Boogie-woogie – Riscaldamento: Passo base del boogie-woogie

Lo scopo è imparare e costruire il passo base del boogie-woogie grazie a esercizi semplificati.

A tal proposito si prestano bene i saltelli laterali (destra-sinistra-destra-sinistra). Dapprima spostarsi sulla larghezza di una palestra in una sola direzione e poi sulla metà della distanza appena percorsa.

Si può in seguito limitare il numero di passi: 4x verso destra, 4x verso sinistra.

E successivamente si può accorciare ancora il tutto: 2x verso destra, 2x verso sinistra e poi ogni volta 1. In questo modo si ottiene la forma 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