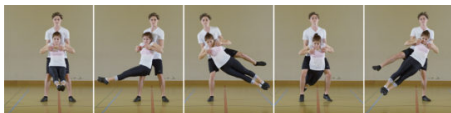


Rock'n'roll – Acrobazie: Piatto

Il piatto è la prima figura acrobatica con rotazione che viene insegnata nel rock'n'roll. Il ballerino fa passare la ballerina fra le sue gambe.



I partner sono schiena contro schiena. Il ballerino passa le sue braccia sotto le ascelle della partner, la quale posa le mani sulle sue. La ballerina tiene le sue braccia davanti al corpo in una presa forte, si appoggia al

ballerino e solleva le gambe da terra.

Il ballerino si gira leggermente a destra per creare slancio e fa poi passare la ballerina alla sua sinistra per poi farla transitare sotto le sue gambe, spostando dapprima la gamba sinistra poi la gamba destra di lato.

Variante

Più difficile

Integrare la figura nel ballo: la ballerina si trova accanto al ballerino e si gira. Durante la rotazione assume la posizione di partenza descritta sopra.

Osservazione: per esercitare il timing perfetto per il sollevamento delle gambe, il ballerino può usare uno zaino pieno con lunghi spillacci o, più semplicemente, può utilizzare un paletto

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO