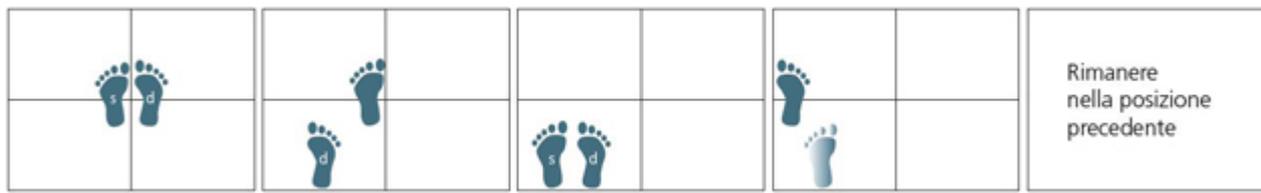


## Danza – Marcia-corsa-passi: Pas de bourré

In questo esercizio gli allievi imparano il pas de bourré, che è un passo di collegamento caratterizzato dallo spostamento del peso da una gamba all'altra.

Incrociare il piede destro dietro il piede sinistro, spostare il piede sinistro verso sinistra, incrociare il piede destro davanti al piede sinistro, sollevare il piede sinistro. Ripetere il movimento a destra.



Il piede di colore sfocato non tocca il suolo

### Variante

Eeguire il movimento con la cadenza rapida (contare «1 e 2»).

### Osservazioni

-Eeguire ogni passo dalle due parti: iniziare il passo con il piede destro come indicato dalla pagina 3 alla 5, poi con il piede sinistro.

-Eeguire i passi contando fino a 8: la maggior parte delle musiche lo permettono perché sono composte di misure 4/4.

-Insegnare i passi di fronte o voltando la schiena ai partecipanti:

→ di fronte ai partecipanti permette di instaurare un contatto fra l'insegnante e i partecipanti, di osservare e di correggere tutto proseguendo l'esercizio. È importante lavorare a specchio:

quando i partecipanti si spostano a destra, l'insegnante esegue il movimento a sinistra;

→ voltando la schiena ai partecipanti permette invece a questi ultimi di capire meglio il movimento di forme più complesse («Grapewine», «Box step», ecc.).

Fonte: Insetto pratico «mobile» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO