

## Rock'n'roll – Balli in gruppo: Figure specifiche

Le figure da eseguire in gruppo possono essere molto variate e ispirarsi anche a elementi della danza, come il jazz, la streetdance e altri stili. Le figure sono ballate da ciascun partecipante individualmente ma è la prestazione del gruppo a contare.

Gli allievi possono partecipare attivamente al processo proponendo delle figure affinché la coreografia sia personalizzata.

### Solleverare le ginocchia (con braccia)

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

### Rotazione completa

1-2 aprire la gambe, fletterle, ginocchia verso l'esterno, braccia diritte verso l'esterno

3-4 richiudere le gambe, rotazione completa, braccia al petto

5-6 riaprire la gambe, fletterle, ginocchia verso l'esterno, braccia diritte verso l'esterno

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

### 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

### Braccia con saltelli

1-2 braccio destro verso l'esterno

3-4 braccio sinistro verso l'esterno

5-6 entrambe le braccia tese verso l'esterno

7-8 entrambe le braccia tese verso l'esterno

### **Passo base con salto e figura con ginocchia**

1-8 passo base e salto con le braccia verso l'esterno

1-4 alzare ginocchia sinistra-destra-sinistra-destra

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

7-8 calcio a sinistra in avanti (diritto)

### **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 tese in avanti;

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

**Osservazione:** i movimenti delle braccia possono essere variati a piacimento, rendendoli più lenti o più veloci.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**