Rock'n'roll/Boogie-woogie: Metodologia e didattica

Per favorire la collaborazione fra gli allievi della classe e permettere loro di vivere delle importanti esperienze di gruppo si consiglia di optare per cambi di partner frequenti e varie forme di raggruppamento.

Gli allievi imparano dapprima una forma semplificata del passo base. In seguito sono introdotti alle prime figure di base. Grazie a diverse forme di organizzazione, si ripetono continuamente le figure di base (per consolidare) e poi le singole figure sono collegate una all'altra. Chi vuole esplorare ulteriormente, può integrare figure più complesse oppure elementi acrobatici. Gli esercizi sono adatti per l'insegnamento coeducativo ma anche separato per generi.

Forme di organizzazione

Cercare di evitare la monotonia è cruciale quando si praticano le prime figure. Per continuare a ripetere le figure di base, il docente cerca di creare sempre nuove situazioni.

Cambio di partner: all'inizio, due allievi non ballano più di 5 min. insieme. Il cambio di compagno crea innanzitutto una nuova situazione. Un partner nuovo guida e tiene diversamente, ha altre proporzioni fisiche ciò che permette di imparare «nuovamente» la figura. In questo modo alcune coppie potranno imparare le figure più velocemente di altre. Grazie al cambio di compagno, gli allievi che si sono familiarizzati bene con le figure possono aiutare i compagni che incontrano maggiori difficoltà..

Scambio dei ruoli: la ballerina diventa ballerino e viceversa. In questo modo la figura diventa nuova e bisogna impararla da capo..

Ballare in cerchio: da 2 a 5 figure per un massimo di 7 coppie per cerchio. Non appena gli allievi sono in grado di riprodurre diverse figure, il docente può creare un nuovo cerchio (o diversi cerchi), dove avvengono cambi di partner durante il ballo.

.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO