

## Rock'n'roll – Riscaldamento: Consolidare il passo base del rock'n'roll

Non appena il passo base nella sua forma grezza è acquisito, è possibile esercitarlo in diverse forme semplici e renderlo automatico.



### Spostarsi nella palestra

Eseguire il passo base sul posto e poi spostarsi in tutta la palestra continuando a eseguirlo. Di tanto in tanto, stringere la mano agli altri allievi e poi continuare.



### Carta – sasso – forbice

Gli allievi giocano a carta-forbice-sasso mentre eseguono il passo base. Vince chi ottiene più vittorie in cinque ripetute. Giocare in base al principio di promozione-retrocessione per passare al prossimo allievo.



### Uno di fronte all'altro

Nella posizione di base 1, riprodurre il passo base in coppia; dopo 4 o 2 passi base con un compagno spostarsi di lato per continuare a ballare con il partner successivo.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**