

Rock'n'roll – boogie-woogie – Riscaldamento: Movimento del calcio

La tecnica va esercitata con forme semplificate e rafforzata grazie alla ripetizione.

Durante il ballo successivo delle singole figure la tecnica non deve in nessun caso essere corretta troppo ostinatamente. Saltellare correttamente e il ritmo sono elementi cruciali. Anche qui gli esercizi sono riportati per livello di difficoltà ascendente.

Calcio su otto tempi

Calcio su 4 tempi

Solleverare il ginocchio (1-2) – calcio senza posare la gamba (3-4) – calcio senza posare la gamba (5-6) – riportare la gamba a terra (7-8)

Solleverare il ginocchio (1-2) – calcio senza posare la gamba (3-4) – calcio senza posare la gamba (5-6) – calcio e riportare la gamba a terra (7-8)

4x ginocchio – 4x calcio

Ballerina: 4x calcio destra – 4x calcio sinistra – 2x destra – 2x sinistra – destra – sinistra – destra – sinistra

Ballerino: 4x calcio sinistra – 4x calcio destra – 2x sinistra – 2x destra – sinistra – destra – sinistra – destra

Calcio – ball change (mezza velocità)

Saltello – saltello – calcio – ball change

Calcio – ball change velocità corretta (1-2) – saltellare (3-4) – saltellare (5-6)

Osservazione: gli esercizi possono essere eseguiti in diverse forme:

- individualmente
- su una linea, uno accanto all'altro (appoggiando una mano sulla spalla del vicino oppure no)
- in coppia uno di fronte all'altro
- in coppia nella posizione aperta

Osservazione: il cambiamento di posizione degli allievi o di direzione degli spostamenti permette di ripetere lo stesso esercizio offrendo ogni volta nuove sfide.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO