

Rock 'n' roll – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Attrarre e mantenere viva l'attenzione del pubblico

Il termine inglese *performance* si riferisce alla capacità di catturare il pubblico con un'esibizione di danza e di mantenere la sua piena attenzione.



Trasmissione di emozioni

Trasmettere diverse emozioni ballando.

In piccoli gruppi di tre fino a cinque bambini, ognuno sceglie un'emozione (ad es. la gioia o la tristezza) e senza parlare, ballando, deve farla indovinare agli altri.

Variante

«La strega ammaliatrice». Quando la strega (monitore o un partecipante) tocca qualcuno, gli sussurra all'orecchio un'emozione che lo ammalia. Il bambino toccato deve interpretare l'emozione. Per liberarsi dall'incantesimo, un altro deve indovinare di che emozione si tratta e sussurrargliela all'orecchio.

più facile

- Senza formare dei gruppi, tutti i bambini ballano contemporaneamente e cercano di trasmettere la loro emozione. Il monitore è l'unica persona che può indovinare le emozioni dei partecipanti

più difficile

- Eseguire lo stesso esercizio creando una coreografia di rock'n'roll o di boogie-woogie
-

Non si guarda a terra

Guardare il pubblico anziché il pavimento.

In coppia: un bambino balla e l'altro lo osserva. Quest'ultimo conta quante volte il suo partner guarda il pavimento ballando. Invertire quindi i ruoli. Ripetere l'esercizio diverse volte. L'obiettivo è di smettere di guardare per terra.

più facile

- Anziché contare, il bambino dice «stop» ogni volta che il partner guarda per terra e quest'ultimo deve ricominciare da capo

più difficile

- I bambini si filmano a vicenda e poi analizzano insieme i video
-

Fonte: Dafflon, L. (2023): Manuale rock'n'roll. Bambini e giovani. Macolin, Ufficio federale dello Sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP