

Rock 'n' roll – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Eseguire delle figure di ballo variate

Le figure di danza versatili con e senza passi base creano interessanti sequenze di figure.



Figure di coppia

Esercitare le figure in coppia.

Il monitor mostra ai partecipanti alcune figure di base come l'apertura, la chiusura e il cambio di posto e li invita a eseguirle in coppia.

più facile

- Eseguire le figure senza passi per controllare meglio la guida

più difficile

- Chiedere ai bambini di immaginare una figura di coppia, prima senza passi e in seguito

- aggiungendo i passi
- Mostrare ai partecipanti un video con una nuova figura e invitarli a eseguirla senza il tuo aiuto

Materiale: Eventualmente un supporto video

1-2-3-4

Seguire e immaginare i diversi movimenti che compongono una figura.

I partecipanti si distribuiscono all'interno della palestra. Il monitore si colloca davanti al gruppo e conta ad alta voce «1-2-3-4». Sull'«1-2», mostrare uno o due movimenti, quindi invitare i bambini a riprodurli sul «3-4» (ad es. alzare un braccio dopo l'altro, accovacciarsi, ruotare su sé stessi, battere le mani, muovere la testa di lato o divaricare le gambe). L'esercizio può essere eseguito con o senza musica.

più facile

- Ridurre la velocità di esecuzione con una musica più lenta

più difficile

- Cedere il ruolo di monitore a un partecipante e lasciare che si posizioni davanti al gruppo
- Quattro partecipanti si collocano ai quattro lati del gruppo e uno di loro inizia a condurre il ballo. Quando la figura impone di fare un quarto di giro o mezzo giro, alternarsi in modo che sia sempre il partecipante che si trova davanti al gruppo a condurre

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