

Rock 'n' roll – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Interpretare la musica con fantasia e creatività

Usate le braccia, le gambe e tutto il corpo, nonché le espressioni facciali e i gesti per interpretare gli elementi della musica in modo vario con movimenti e figure di danza.



Trenini

Spostarsi ed eseguire diversi movimenti delle braccia a ritmo di musica.

In piccoli gruppi di quattro o sei (o più numerosi se necessario), i bambini si dispongono in fila. Il primo è la locomotiva e gli altri i vagoni. Il bambino in testa si sposta liberamente all'interno della palestra a tempo di musica e gli altri che seguono devono eseguire i passi perfettamente sincronizzati. Invertire regolarmente i ruoli: ogni bambino deve fare almeno una volta la locomotiva.

più facile

- Senza musica, il bambino in testa sceglie la velocità del treno

più difficile

- Sempre camminando a tempo di musica, i bambini aggiungono alcuni movimenti delle braccia su tempi precisi. Ad esempio:
 - sollevare le braccia
 - battere le mani
 - aprire le braccia
 - battere le mani
 - Per rispettare la struttura musicale del rock'n'roll e del boogie-woogie, esercitarsi su 8 tempi
-

Figure a tempo di musica

Individuare i diversi parametri musicali in modo da interpretarli attraverso movimenti propri del ballo.

Il monitor mostra una figura a otto tempi. Dopodiché i partecipanti ascoltano un brano musicale (anche diverse volte se necessario). In coppia, decidono come eseguire la figura a tempo di musica, secondo i parametri, la struttura e gli accenti musicali. Ad esempio, se c'è un movimento bloccato che dura due tempi nella figura e un grande «boom» strumentale su due tempi all'interno del brano, occorrerà riprodurre la figura proprio in quel momento.

più facile

- Per percepire correttamente gli accenti musicali, ballare liberamente (ad es. eseguendo figure guidate in coppia) e fare una pausa quando nella musica si presenta un parametro da interpretare

più difficile

- Lasciare scegliere ai partecipanti un brano musicale e creare una serie di movimenti secondo la loro interpretazione della musica
-

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