

# Rock 'n' roll – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Creare e rappresentare coreografie coinvolgenti interpretando la musica

Una coreografia è più di una semplice sequenza di figure! Le coreografie sono progetti ben studiati che raccontano intere storie attraverso la scelta delle figure e della musica, ma anche attraverso il costume e l'espressione.



## Interpretazione

Percepire le sfumature musicali, adeguare il ballo e trasmettere emozioni legate alla musica o a un tema a scelta.

Su una serie di brani musicali diversi, i partecipanti ballano liberamente cercando di trasmettere ciò che la musica ispira loro (ad es. attraverso movimenti lenti o rapidi).

## più facile

- Indicare ai partecipanti lo stile di movimenti da eseguire (ad es. ballare come robot), quindi sintonizzarsi con la musica o interpretare un tema predefinito

## **più difficile**

- In piccoli gruppi: i partecipanti scelgono una musica o un tema per creare una breve coreografia
- 

## **Creazione di coreografie**

**Sviluppare la creatività dei partecipanti invitandoli a creare coreografie che gli altri possono imparare.**

Formare dei gruppi di quattro partecipanti che devono inventare una breve coreografia con un numero di tempi da rispettare (ad es. 16 tempi). In seguito, ogni gruppo presenta la propria coreografia agli altri partecipanti. Per concludere, tutti i gruppi imparano le coreografie degli altri. È possibile creare una coreografia più lunga unendole.

## **più facile**

- Proporre di aggiungere semplicemente dei movimenti delle braccia eseguendo il passo base e un movimento bloccato alla fine per ottenere una mini coreografia di otto tempi

## **più difficile**

- Aggiungere alcune istruzioni come integrare un movimento a terra, non utilizzare il passo base o creare una figura in cui tutti i partecipanti si toccano
- 

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPD**