

Rock 'n' roll – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Ballare mettendo in evidenza abilità atletiche adeguate e costanti

Realizzare una performance rock'n'roll espressiva davanti a un pubblico significa molto di più che conoscere a memoria la coreografia nei minimi dettagli.



Coreografia a ripetizione

Rafforzare il sistema cardiovascolare ballando e memorizzando una coreografia.

I bambini interpretano più volte la loro coreografia ballando a ritmo di musica con piccole pause nel mezzo.

più facile

- Suddividere la coreografia in diverse parti per ottenere passaggi di danza meno lunghi e integrare un maggior numero di pause

più difficile

- Oltre alle piccole pause, aggiungere un esercizio di rafforzamento muscolare (ad es. isometria squat contro il muro o dieci squat liberi) tra due passaggi di danza
 - Moltiplicare le ripetizioni dei passaggi di danza
-

Come sul palcoscenico

Entrare nel ruolo di una vera rappresentazione sul palco.

I ballerini presentano la loro coreografia davanti a un pubblico composto dagli altri partecipanti. Oltre alla performance, eseguono l'entrata e l'uscita di scena con i saluti. Il monitor filma il passaggio per fornire un feedback completo.

più facile

- Iniziare con brevi sequenze, ad es. una piccola parte della coreografia

più difficile

- I ballerini analizzano il video per eseguire un'autovalutazione a partire da criteri predefiniti

Materiale: Uno smartphone o una videocamera per filmare (senza dimenticare un altro apparecchio per la musica in quanto lo smartphone non può filmare e diffondere la musica contemporaneamente)

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