

Rock 'n' roll: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Le forme caratteristiche sono modelli di movimento, comportamento e/o di gioco che si osservano in situazioni sportive concrete. Sono formulate da esperte ed esperti della rispettiva disciplina sportiva e si orientano sulla soluzione ideale di un compito sportivo.



Queste forme caratteristiche servono da riferimento ai giovani per migliorare nella loro disciplina sportiva e a te mostrano il percorso da seguire in qualità di monitrice o monitore. Le forme caratteristiche presentate in questo manuale sono state adattate al rock'n'roll e al boogie-woogie. Abbiamo optato per un ordine cronologico corrispondente all'iter di apprendimento in questi due balli.

Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche...

- Eseguire il passo base con precisione e a ritmo di musica
- Eseguire delle figure di ballo variate
- Interagire in modo chiaro e armonioso con il, la o i partner
- Interpretare la musica con fantasia e creatività
- Realizzare figure acrobatiche in sicurezza
- Attirare e mantenere viva l'attenzione del pubblico
- Creare e rappresentare coreografie coinvolgenti interpretando la musica
- Ballare mettendo in evidenza abilità atletiche adeguate e costanti

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