

Rock 'n' roll – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Interagire in modo chiaro e armonioso con il, la o i partner

Interazioni chiare e armoniose con tutti coloro che ballano il rock'n'roll con voi fanno apparire le sequenze di figure più belle e fluide.



Guida alla cieca

Sentire la guida in tutto il corpo, soprattutto con gli occhi chiusi.

A coppie: un bambino tende le mani con il palmo rivolto verso l'alto; l'altro vi appoggia le sue mani. Il bambino con le mani sotto chiude gli occhi e il suo partner si sposta guidandolo.

Variante

Cambiare i partner (per accentuare le differenze di guida) quando le coppie sono vicine. I bambini che guidano possono scambiarsi facilmente di posto senza che i rispettivi partner aprano gli occhi.

più facile

- Entrambi i bambini tengono gli occhi aperti

più difficile

- Disporre sul pavimento della palestra diversi ostacoli, ad esempio coni per effettuare uno slalom o una panca da oltrepassare
- Idem (con o senza ostacoli) ma con la musica, seguendo il ritmo del passo base

Materiale: Materiale diverso da collocare in palestra (ad es. coni, panche, cassoni o tappetini)

1, 2, 3, stella!

Spostarsi in diversi modi correlati al rock'n'roll e al boogie-woogie, specialmente eseguendo il passo base.

Secondo le regole del gioco «1,2,3, stella!», i bambini devono spostarsi a ritmo di musica eseguendo il passo base del rock'n'roll o del boogie-woogie.

Pro memoria delle regole: Un bambino sta con lo sguardo rivolto verso il muro, mentre gli altri sono allineati a una certa distanza. Il bambino al muro conta ad alta voce «1, 2, 3», quindi si volta e grida «stella!». Mentre il bambino al muro conta e quindi non guarda, gli altri devono avanzare, quando grida «stella!» devono rimanere immobili. Chi si muove torna alla linea di partenza. L'obiettivo è di raggiungere il muro.

più facile

- Semplificare lo spostamento proponendo ad esempio di sollevare le ginocchia o di eseguire dei triple step

più difficile

- Aumentare la difficoltà degli spostamenti aggiungendo dei movimenti delle braccia da eseguire contemporaneamente al passo base
- Scegliere una musica più veloce
- Variare le posizioni di equilibrio nelle fasi di attesa

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