

Rock 'n' roll – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Realizzare figure acrobatiche in sicurezza

Le figure acrobatiche sono un elemento caratteristico della danza rock'n'roll. Tuttavia, la sicurezza di tutti i partecipanti deve essere rispettata in ogni momento.



Ginnastica

Padroneggiare le basi della ginnastica, necessarie per l'esecuzione delle acrobazie.

Sui tappetini i partecipanti eseguono diversi esercizi di ginnastica, ad esempio capriole in avanti e indietro, verticale con appoggio sulla testa, verticale con appoggio sulle mani e ruota.

più facile

- Per le capriole, iniziare a dondolare tenendo il dorso arcuato, quindi muoversi su un piano leggermente inclinato (ad es. un elemento del cassone messo sotto il tappeto)
- Per la verticale in appoggio sulla testa, formare un triangolo avente come base le mani e la testa, per ottenere una migliore stabilità. Sollevare dapprima i fianchi sopra la testa, quindi tendere le gambe. Il monitore può aiutare i partecipanti

più difficile

- Eseguire le capriole in piano su un tappetino. In alternativa tenere un foulard o una pallina morbida tra il mento e il petto per piegare correttamente la testa
- Esercitare le verticali e la ruota sui due lati

Material: Tappetino da ginnastica, Cassoni

Ulteriori esercizi: [Ginnastica – Corpo libero](#)

Cavallina

Iniziare con l'acrobazia più semplice.

Il ballerino adotta una posizione stabile quindi prende la ballerina per la vita. La ballerina s'aggrappa alla nuca del ballerino afferrandogli il polso con la mano. Dopo un segnale comune (ad es. «e hop»), la ballerina salta e divarica le gambe per posizionarsi sopra i fianchi del suo partner. Le gambe della ballerina sono tese. Il ballerino invece flette lievemente le sue, quindi piega dinamicamente i fianchi in avanti spingendo con le mani la sua partner per farla volare indietro. In volo, la ballerina chiude e flette le gambe per ammortizzare l'atterraggio.

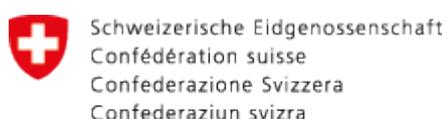
più facile

- Anziché portare le gambe sopra i fianchi del partner, la ballerina esegue un salto a gambe divaricate restando dritta davanti al partner

più difficile

- Integrare l'acrobazia in un passaggio danzato

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



Ufficio federale dello sport UFSP