

# Rock 'n' roll – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Eseguire il passo base con precisione e a ritmo di musica

La base del ballo rock'n'roll è il passo di danza rock'n'roll, noto come passo base. I suoi movimenti secondari sono definiti con precisione e vengono eseguiti a ritmo di musica.



---

## Passo dettagliato

**Avere la padronanza di tutte le fasi del passo base e di ogni movimento che lo compone.**

I partecipanti scompongono il passo base per esercitare ogni movimento separatamente. Iniziano sollevando il ginocchio e tendendo la gamba per il rock'n'roll; con un triple step per il boogie-woogie. Continuano quindi con il kick ball change che si esegue sui tempi 1 e 2.

### più facile

- Eseguire i diversi movimenti lentamente e senza musica

### più difficile

- Scegliere una musica per ogni movimento, ad esempio per sollevare il ginocchio, per tendere la gamba e per il kick ball change. A ritmo i partecipanti devono eseguire il movimento corrispondente al brano musicale
- In coppia: un bambino sceglie ed esegue una parte del passo base e il partner lo imita

---

## Rimbalzo in gruppo

**Esercitare il rimbalzo regolarmente e alla velocità giusta.**

In gruppo: allineati, i partecipanti si tengono per le spalle. Insieme e a ritmo di musica eseguono il passo base sincronizzando i rimbalzi.

### più facile

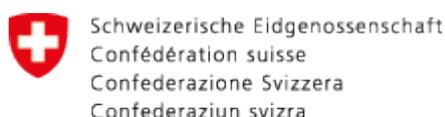
- Eseguire il rimbalzo senza passi
- Sollevare le ginocchia con rimbalzo

### più difficile

- Spostarsi insieme avanti e indietro eseguendo il passo base con rimbalzo e rimanendo allineati
- Spostarsi con una rotazione di 360 gradi, rimanendo allineati

---

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



**Ufficio federale dello sport UFSPO**