

# Lezione

### Breakdance

Le lezioni di breakdance hanno come primo obiettivo di appassionare gli allievi a questo tipo di ballo e alla musica, incoraggiandoli a muoversi a ritmo. Gli allievi conoscono le origini della breakdance, ne comprendono i vari elementi (top rock, go down, foot work, freeze e power move), si muovono bene e sono in grado mostrare i passi e le mosse allenati.

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Livello scolastico: dal 9° all'11° anno di scolarizzazione

### Obiettivi di apprendimento

- Esercitare il ritmo
- Gli allievi conoscono i seguenti passi/le seguenti mosse e ne hanno provati alcuni: top rock (salire/mosse in piedi), crossing step, new style (variante alias grape wind), for-backward (alias step out), go down (discesa/mosse al suolo), huck (alias pin drop), foot work (discesa/mosse al suolo), three-step, baby love, rotation step (alias 5 step), freeze (pose), baby freeze

#### Aiuti didattici

- <u>Filmati didattici di GORILLA sulla breakdance</u> o la App di GORILLA
- GORILLA eLearning breakdance

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
5'	Introduzione  Presentazione del contenuto della lezione e di come si svolgerà.  Breve spiegazione delle origini dell'hip hop e della breakdance.  Tema sicurezza: informazioni sull'importanza di un buon riscaldamento.	Tutta la classe	
Introduzione 2.	Riscaldamento: «Corri su queste note e poi stop!» Gli allievi si posizionano su una linea e cominciano a correre da una parte all'altra della palestra sulle note di una canzone in diversi modi, definiti in precedenza dall'insegnante. Quando la musica si interrompe, si fermano e devono rimanere immobili. Ricominciano a correre quando riparte la canzone.  Variante  • Cambiamento di ritmo: se il brano è veloce, anche i movimenti degli allievi saranno rapidi e viceversa.  Allungamento soft Attenzione: è importante riscaldare tutte le articolazioni, le ginocchia, le mani e la nuca.  Consiglio: riscaldamento in musica per creare già una buona atmosfera per ballare.	Tutta la classe	Musica
Parte principale	Ritmo Ogni canzone ha un ritmo (beat). Prima di cominciare si consiglia di battere le mani in questo modo: uno, due, tre, quattro, cinque, sei, sette, otto. E in un secondo tempo di batterle solo al 2, al 4, al 6 e all'8. L'uno, il tre, il cinque e il sette vengono solo pronunciati. In seguito gli allievi si spostano tutti insieme eseguendo otto passi in avanti (quattro verso sinistra, quattro verso destra), poi otto passi all'indietro. Osservazioni: in ogni esercizio, i passi e le mosse sono eseguiti contando fino a otto.	Individualmente o a coppie	Musica 1 smartphone/tablet munito di App GORILLA per ogni gruppo → Filmato



#### Osservazioni

- Luogo: palestra o aula (si prestano al meglio pavimenti in pvc o in parquet, si sconsiglia la moquette!)
- Impianto stereo, presa per lettore MP3 o smartphone, tablet, computer, brani di breakdance
- L'insegnante dovrebbe ballare insieme agli allievi, in questo modo si crea un'atmosfera conviviale.
   Nessuno sbaglia nella breakdance. L'importante è riuscire a far divertire gli allievi, incoraggiandoli a muoversi.
- I filmati didattici di GORILLA possono essere scaricati tramite la App GORILLA o dal sito gorilla.ch per poterli utilizzare offline in palestra.

### Brani di breakdance consigliati per la lezione:

- Spank Rock: Sweet Talk
- James Brown: Get Up Offa That Thing
- Afrika Bambaataa & Soulsonic Force: Planet Rock
- Consiglio: su internet si trovano innumerevoli collage musicali con ottimi brani di breakdance. Inserire ad esempio i seguenti criteri di ricerca: «Bboy music for training».

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
e principale	10'	For-backward  Posizione di base: piedi paralleli. A «uno», spostare una gamba in avanti e di lato (passo di affondo). A «due», ritornare nella posizione di partenza. A «tre», spostare l'altra gamba in avanti e di lato. A «quattro», ritornare nella posizione di partenza. A «cinque», spostare l'altra gamba all'indietro e di lato. A «sei», ritornare nella posizione di partenza. A «sette», spostare l'altra gamba all'indietro e di lato. A «otto», ritornare nella posizione di partenza. Aprire le braccia quando ci si sposta in avanti e richiuderle davanti al petto quando si ritorna nella posizione di partenza.	Individualmente o a coppie	Musica 1 smartphone/tablet munito di App GORILLA per ogni gruppo → Filmato
	5'	Spiegazione dei passi e delle mosse  Il docente spiega gli elementi della breakdance: top rock, go down, foot work, freeze e power move (gli ultimi non sono da esercitare, solo da menzionare).  Gli allievi più motivati possono però imparare mosse come backspin, bellyspin, kniespin o turtle spin con l'aiuto di internet.  Attribuire un passo/una mossa a ogni allievo affinché possano poi mostrarlo a tutta la classe.  Variante: i passi possono anche essere esercitati in coppia.	Individualmente o a coppie	Musica 1 smartphone/tablet munito di App GORILLA per ogni gruppo → Filmati (Playlist)
	25'	Presentare ed esercitare i passi e le mosse La classe si sparpaglia in modo tale che ogni allievo riesca a vedere davanti a sé. Il docente chiama l'allievo che ha esercitato il crossing step. Quest'ultimo si mette di fronte alla classe e mostra a tutti i passi e le mosse. La classe dapprima osserva e poi esercita ogni passo, ogni mossa. Attenzione: contare sempre 8 tempi! Quando tutti riescono a realizzare il passo o la mossa tocca a un altro allievo mostrare quello che ha esercitato.	Tutta la classe	Musica 1 smartphone/tablet munito di App GORILLA per ogni gruppo → Filmati (Playlist)
	20'	Collegare i passi e le mosse  Da due a tre coppie si mettono insieme e cercano di collegare fra di loro i passi e le mosse che hanno esercitato. In seguito ogni gruppo fa una dimostrazione.	A coppie o a gruppi di tre	Musica 1 smartphone/tablet munito di App GORILLA per ogni gruppo → Filmati (Playlist)
Ritorno alla calma	5'	Cool down Esercizi di allungamento e rilassamento in piedi per tutto il corpo. Attenzione: evitare di sedersi o di sdraiarsi, il corpo rimane in posizione eretta e si muove sinuosamente. Si può optare anche per degli esercizi di allungamento o di rilassamento con partner.	Tutta la classe	Musica tranquilla



# Breakdance: Passi e mosse

La breakdance in generale è molto apprezzata dagli allievi. Di seguito un riassunto dei movimenti base più importanti.

### Le origini

La breakdance nacque negli anni Settanta nel famoso quartiere di New York chiamato Bronx, quale alternativa non violenta alle lotte fra gang. Per battere l'avversario bisognava mostrare movimenti e stili migliori dei suoi.

BBoy, BGirl sono i diminutivi di «Break-Boy» e «Break-Girl», che in italiano significa ragazzi e ragazzi che ballano la breakdance. All'inizio ci si esibiva prevalentemente per strada, oggi invece questo tipo di ballo viene riprodotto anche nei teatri e addirittura all'opera.

### Il cambiamento

In passato, chi ballava la breakdance per strada era definito dalla società come uno scansafatiche o un senzatetto. Oggi, in alcuni paesi come la Corea del Sud i ballerini di breakdance sono considerati delle vere e proprie star. In altri, questo stile acquisisce sempre più popolarità grazie alle cosiddette «battles» (battaglie) e a talent show internazionali quali DanceStar e America's Best Dance Crew trasmessi alla televisione. Dal punto di vista dello sport freestyle, tuttavia, l'importante non è che la breakdance venga praticata per ragioni commerciali ma per pura passione.

### Elementi della breakdance

Gli elementi centrali della breakdance sono:

- top rocking: ballare in piedi
- go down: mossa di discesa (a terra)
- foot work: mosse di breaking che prevedono l'uso di mani e piedi a terra, descrivendo movimenti circolari attorno a un asse verticale
- freeze: arresto tempestivo di ogni movimento corporeo (in accordo con la base musicale) in una posizione dinamica che richiede un buon equilibrio
- powermove: categoria di mosse che prevede la rotazione attorno a una parte del corpo o la ripetizione veloce di una mossa, creando un flusso di movimento continuo molto spettacolare.

Tutti i passi e le mosse possono essere inseriti in ognuno di questi elementi.



## Introduzione

### Riscaldamento: «Corri su queste note e poi... stop!»

Il riscaldamento nella breakdance è molto importante. Con questo esercizio ludico gli allievi mettono in moto tutto il corpo e si preparano a eseguire le principali mosse e i principali passi.

Gli allievi si posizionano su una linea e cominciano a correre da una parte all'altra della palestra sulle note di una canzone in diversi modi, definiti in precedenza dall'insegnante. Quando la musica si interrompe, si fermano e devono rimanere immobili. Ricominciano a correre quando riparte la canzone.

#### **Variante**

• Cambiamento di ritmo: se il brano è veloce, anche i movimenti degli allievi saranno rapidi e viceversa.

Materiale: musica



#### **Ritmo**

# In questo primo esercizio gli allievi imparano a ballare seguendo il ritmo e pongono le basi per gli esercizi successivi.

Ogni canzone ha un ritmo (beat). Prima di cominciare si consiglia di battere le mani in questo modo: uno, due, tre, quattro, cinque, sei, sette, otto. E in un secondo tempo di batterle solo al 2, al 4, al 6 e all'8. L'uno, il tre, il cinque e il sette vengono solo pronunciati.

In seguito gli allievi si spostano tutti insieme eseguendo otto passi in avanti (quattro verso sinistra, quattro verso destra), poi otto passi all'indietro.

**Osservazioni:** in ogni esercizio, i passi e le mosse sono eseguiti contando fino a otto.

→ Filmato

### For-backward (alias step out)

# Il passo di base può essere eseguito in ogni direzione. Un esercizio che aiuta gli allievi a percepire il ritmo.

Posizione di base: piedi paralleli. A «uno», spostare una gamba in avanti o di lato (passo di affondo). A «due», ritornare nella posizione di partenza. A «tre», spostare l'altra gamba in avanti o di lato. A «quattro», ritornare nella posizione di partenza. A «cinque», spostare l'altra gamba all'indietro e di lato. A «sei», ritornare nella posizione di partenza. A «sette», spostare l'altra gamba all'indietro o di lato. A «otto», ritornare nella posizione di partenza.

Aprire le braccia quando ci si sposta in avanti e richiuderle davanti al petto quando si ritorna nella posizione di partenza.











## Top rocking

### **Crossing step**

Questo esercizio di base è assai semplice e, se effettuato in modo preciso, dà risultati spettacolari. Gli allievi sentono l'(off-)beat durante il passo incrociato e si muovono con scioltezza.

Si inizia a «uno»: piedi paralleli, piegare leggermente in avanti la parte superiore del corpo e posizionare le braccia davanti al busto. A «due»: passo incrociato in avanti e allargare le braccia. A «tre»: tornare nella posizione di partenza, incrociando nuovamente le braccia davanti al petto. A «quattro»: passo incrociato dall'altra parte, aprire le braccia, ecc.

Contare sempre fino a otto. Ripetere più volte per riuscire a eseguire il passo in modo sempre più sciolto. Inserire dei piccoli saltelli intermedi quando si è in grado di eseguire perfettamente il passo di base.









→ Filmato

### New style (alias grape wind)

In questo esercizio gli allievi imparano una sequenza di passi laterali con rotazione attorno al proprio asse.

Piedi paralleli. A «uno»: eseguire un passo laterale e aprire le braccia lateralmente. A «due»: fare una rotazione di 180 gradi, con le braccia unite. A «tre»: effettuare un passo laterale, una rotazione di 180 gradi e aprire le braccia lateralmente. A «quattro»: battere le mani e tornare nella posizione di partenza seguendo la stessa sequenza (da cinque a otto). Ripetere la sequenza per cercare di eseguire l'esercizio ogni volta con maggior scioltezza.

→ Filmato

### Go down

### **Huck (alias pin drop)**

In questo esercizio gli allievi imparano a realizzare una bella entrata. Si tratta dell'huck.

Piedi paralleli. Con il piede destro eseguire un kick in avanti (allungare la gamba), poi spostare il piede all'indietro e piegare la gamba d'appoggio. Posizionare il piede destro nell'incavo del ginocchio sinistro, lasciarsi cadere in avanti e poi mantenere questa posizione sul piede destro e sulle mani. Per risollevarsi, girare su sé stessi come un cacciavite.









# mobilesport.ch

### **Footwork**

### Three-step

# Il three-step è un importante passo di base a partire dal quale si possono costruire numerose altre sequenze di movimento.

Posizione di partenza: carponi con braccia e gambe tese. Spostare il piede destro di lato sotto l'addome (fra la gamba destra e la mano sinistra). Simultaneamente eseguire una rotazione di 90° per raggiungere la posizione seguente: appoggio sulla gamba destra flessa, gamba sinistra tesa e mano sinistra appoggiata per terra per terra (1ª immagine).

Ora invertire l'appoggio: gamba sinistra flessa, gamba destra tesa e mano destra a terra. Posizionare la mano sinistra vicino alla destra ed eseguire un salto per ritrovare la posizione di partenza.

**Osservazione:** la posizione di partenza e lo spostamento della gamba sotto l'addome sono mostrati nel filmato.

→ Filmato













### **Baby love**

## Il baby love è un esercizio che può essere inserito in ogni sequenza di movimento. Si tratta di una mossa di base importante.

La posizione di base è carponi con braccia e gambe tese. Spostare il piede destro verso la mano sinistra e sollevarla, in seguito spostare il piede sinistro dietro il piede destro per ritrovare la posizione di partenza.

A questo punto, spostare nuovamente il piede destro verso la mano sinistra passando questa volta dietro il piede sinistro e sollevare la mano destra. Durante questa sequenza spostare il piede sinistro per ritrovare la posizione di partenza.

Ripetere questo movimento circolare, durante il quale si eseguono 8 passi, esattamente come le battute di una canzone.





















### Freeze

### **Baby freeze**

Questo movimento e uno dei freeze più semplici ma anche più importanti. Viene utilizzato in combinazione con altri movimenti.

Posizione di partenza: in ginocchio. Spostare il piede destro davanti a sé, appoggiare il gomito destro sulla parte esterna del ginocchio destro, il gomito sinistro si trova invece sull'anca della stessa gamba.

Appoggio sulle mani, i gomiti restano sempre a contatto con la gamba sinistra come descritto in precedenza. Posare lentamente la testa al suolo e sollevare le gambe mantenendo la stessa posizione.

**Osservazione:** durante i primi tentativi si potrebbe avvertire una pressione sulle anche e sulle ginocchia. Niente paura, è una sensazione assolutamente normale, che diminuirà progressivamente.







