Introduzione al boogie-woogie

La prima lezione di boogie-woogie si focalizza sul passo base nonché sui concetti del guidare e del seguire. Si tratta inoltre di introdurre le prime figure affinché sia trasmessa sin dall'inizio la sensazione del ballo di coppia.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 60 minuti
- Livello scolastico: dal 9° all'11° anno di scolarizzazione

Obiettivi di apprendimento

- Imparare il passo base del boogie-woogie.
- Imparare le prime figure.

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Materiale
Introduzione	10'	Mosca cieca La persona A guida la persona B (con gli occhi bendati) spostandosi nella palestra disseminata di attrezzi e materiali. Si può guidare il compagno con il tatto oppure dando indicazioni a voce. → Più informazioni	Musica
	5'	Esercizi per il passo base (a gruppi di 4 tenendosi per le spalle) Spostamenti laterali con passo laterale. → Più informazioni	Musica: 108-120bpm
Parte principale	10'	Guidare e seguire nel ballo di coppia La ballerina è guidata nella palestra nella posizione aperta/posizione di base 1 (uno di fronte all'altro, ballerino mano sinistra, ballerina mano destra) con il passo base. → Più informazioni	Musica: 108-120 bpm
	25'	Imparare le prime figure Disporre gli allievi in due colonne. Introdurre le prime figure guidate. Ripeterle spesso cambiando molte volte il partner: <ul style="list-style-type: none"> • Cambio di lato per la ballerina • Aprire e chiudere • Cambio di lato per il ballerino • «Falso» cambio di lato per la ballerina • Laccio 	Musica: 108 -120 bpm
Ritorno alla calma	10'	Ballo libero Il ballerino guida, la ballerina si lascia guidare, ev. con gli occhi chiusi.	Musica: 108 -120 bpm