

## Introduzione all'acrobatica

Questa lezione permette agli allievi di fare le prime esperienze con le figure acrobatiche e di integrarle poco a poco nel ballo.

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: dal 9° all'11° anno di scolarizzazione

### Obiettivi di apprendimento

- Imparare le prime figure acrobatiche del rock'n'roll.
- Integrare le figure acrobatiche nel ballo.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Materiale
Introduzione	15' <b>Due serie per ripetere le figure apprese</b> Le figure apprese finora vanno ripetute di nuovo affinché possano poi essere integrate e collegate con gli elementi acrobatici. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Passo base uno di fronte all'altro</a></li> <li>• <a href="#">Cambio di lato per la ballerina</a></li> <li>• <a href="#">Cambio di lato per il ballerino</a></li> <li>• <a href="#">Aprire e chiudere</a></li> <li>• <a href="#">Saluto</a></li> </ul>	
	5' <b>Tronco d'albero</b> La ballerina è in piedi con le gambe ravvicinate. Le braccia sono vicine al corpo. La ballerina tiene tutto il corpo in tensione. Il compito del ballerino è trasportare la ballerina da A a B (alzandola, appoggiandola a terra, tirandola, ecc.). → <a href="#">Più informazioni</a>	Linee per la demarcazione
Parte principale	5' <b>Arrampicata umana</b> Il ballerino è in piedi stabile con le braccia tese di lato. La ballerina salta su di lui e si tiene forte (simile a uno zaino, ma dal davanti) e cerca di arrampicarsi attorno al ballerino senza appoggiare i piedi a terra. → <a href="#">Più informazioni</a>	Tappetini
	10' <b>Imparare le prime figure acrobatiche</b> Gli allievi sono sparsi per tutta la palestra. Introdurre figure acrobatiche che possono essere eseguite senza un grande dispendio di forza. In questo modo possono anche essere realizzate da due ragazze. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Hop</a></li> <li>• <a href="#">Cavalluccio</a></li> <li>• <a href="#">Bavarese</a></li> </ul> Quando gli elementi acrobatici sono acquisiti, possono essere riprodotti ballando.	Tappetini
Ritorno alla calma	10' <b>Ballare cambiando partner</b> Ballare individualmente gli elementi appresi finora. Introdurre le acrobazie a piacimento. Dopo circa due minuti, interrompere la musica e cambiare partner.	Musica