mobilesport.ch

01–02 | 2018

Rock'n'roll – boogie-woogie

Tema del mese – Sommario

Metodologia e didattica 2
Tecnica del passo base 3

Pratica
Riscaldamento 4
Guidare e seguire 6
Figure di base 8
Altre figure 12
Balli in gruppo 14
Acrobazie 16
Coreografie 20

Lezioni
Introduzione alla disciplina del rock'n'roll 22
Introduzione al boogie-woogie 23
Introduzione all'acrobatica 24
Balli in gruppo 25

Musica 27

Informazioni 29

Categorie

- Età: 10-20 anni
- Livelli scolastici: dal 6° anno di scolarizzazione, secondario I e II
- Livello di capacità: principianti – avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Il rock'n'roll e il boogie-woogie sono molto di più di sottogonne svolazzanti ed Elvis Presley. Sono discipline sportive, dinamiche e moderne. Dei balli molto variati che possono essere integrate con facilità nelle lezioni di educazione fisica. Il presente tema del mese si prefigge di far conoscere agli allievi questo universo affascinante e coinvolgente.

Dagli anni '50, si è assistito alla nascita di sport dinamici grazie all'avvento del rock'n'roll e del boogie-woogie. Si tratta di due stili di ballo in grado di accendere l'entusiasmo sia di ragazze che di ragazzi. Le figure acrobatiche semplici infondono varietà e permettono di lanciare nuove sfide agli allievi.

Il rock'n'roll e il boogie-woogie sono allenamenti cardio ideali. Chi li pratica saltella costantemente e si ritrova così a sudare parecchio. La musica carica di ritmo dà energia e contribuisce a creare una bella atmosfera. Senza dimenticare che questi due balli aiutano anche a consolidare lo spirito di gruppo. I cambi di partner regolari permettono a tutti gli allievi di incontrarsi e di ballare insieme (tutti ballano con tutti). Gli allievi imparano anche ad aiutarsi a vicenda, poiché determinate figure funzionano solo se vi è una stretta collaborazione tra i partner.

Tutti possono insegnare rock'n'roll

Il presente tema del mese è destinato a docenti che lavorano con allievi dai 10 anni in su. I contenuti aiutano gli insegnanti a eliminare le paure del contatto fisico e dimostrano che anche chi non balla rock'n'roll lo può insegnare. Grazie a filmati e sequenze fotografiche, diventa ancora più chiaro e semplice imparare i passi di base e le figure di vari livelli di difficoltà. Le diverse figure acrobatiche presentate illustrano inoltre come introdurre il tema nell'insegnamento dell'educazione fisica.

I contenuti si concentrano soprattutto sul ballo di coppia, ma non mancano anche forme destinate ai gruppi. Il docente può così usare le diverse varietà di composizione e permettere agli allievi di lavorare da soli in gruppi di dimensioni più grandi. Il contatto fisico tra ragazze e ragazzi può portare un po' di scompiglio all'inizio, ma in genere dopo pochi minuti la situazione si normalizza. Nella maggior parte degli elementi, il contatto fisico si limita inoltre al contatto mano con mano.

Una festa scolastica?

Le coreografie proposte (vedi pag. 20) possono essere riprese tali e quali ad esempio per una presentazione durante una festa scolastica. Alla fine del tema del mese, sono elencati anche vari brani con il rispettivo ritmo che si prestano bene per essere utilizzati durante una lezione di educazione fisica.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Metodologia e didattica

Per favorire la collaborazione fra gli allievi della classe e permettere loro di vivere delle importanti esperienze di gruppo si consiglia di optare per cambi di partner frequenti e varie forme di raggruppamento.

Gli allievi imparano dapprima una forma semplificata del passo base. In seguito sono introdotti alle prime figure di base. Grazie a diverse forme di organizzazione, si ripetono continuamente le figure di base (per consolidare) e poi le singole figure sono collegate una all'altra. Chi vuole esplorare ulteriormente, può integrare figure più complesse oppure elementi acrobatici. Gli esercizi sono adatti per l'insegnamento coeducativo ma anche separato per genere.

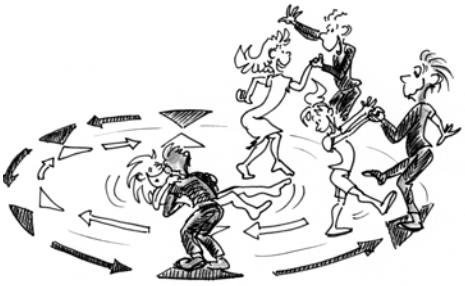
Forme di organizzazione

Cercare di evitare la monotonia è cruciale quando si praticano le prime figure. Per continuare a ripetere le figure di base, il docente cerca di creare sempre nuove situazioni.

Cambio di partner: all'inizio, due allievi non ballano più di 5 min. insieme. Il cambio di compagno crea innanzitutto una nuova situazione. Un partner nuovo guida e tiene diversamente, ha altre proporzioni fisiche ciò che permette di imparare «nuovamente» la figura. In questo modo alcune coppie potranno imparare le figure più velocemente di altre. Grazie al cambio di compagno, gli allievi che si sono familiarizzati bene con le figure possono aiutare i compagni che incontrano maggiori difficoltà.

Scambio dei ruoli: la ballerina diventa il ballerino e viceversa. In questo modo la figura diventa nuova e bisogna impararla da capo.

Ballare in cerchio: da 2 a 5 figure per un massimo di 7 coppie per cerchio. Non appena gli allievi sono in grado di riprodurre diverse figure, il docente può creare un nuovo cerchio (o diversi cerchi), dove avvengono cambi di partner durante il ballo.



© UFSPO

Tecnica del passo base

In questo tema del mese, saranno spiegati due passi base: il passo base del rock'n'roll e il passo base del boogie-woogie. Tutti gli esercizi dei capitoli seguenti possono essere ballati con entrambe le forme.

All'inizio è importante non restare troppo tempo sugli aspetti tecnici del passo base. È meglio per gli allievi iniziare a ballare e così essere confrontati relativamente in fretta con le prime figure. Al fine di garantire una ripetizione costante, la tecnica passo base può essere integrata e migliorata continuamente durante il riscaldamento.

Il passo base del rock'n'roll

Per il passo base del rock'n'roll usare prima una forma semplificata. È più facile sul piano della coordinazione, veloce da imparare e permette di creare le prime figure da ballo, il che motiva ancora di più gli allievi. La forma finale può essere integrata durante il riscaldamento nelle lezioni successive e poi trasferita senza problemi nelle figure.

I singoli passi calciati del rock'n'roll sono suddivisi in quattro movimenti

1 alzare il ginocchio 2 tendere la gamba 3 flettere il ginocchio 4 posare la gamba a terra

Il passo base consiste in questi tre kick (calci):
- Per la ballerina si tratta di: calcio destra – calcio destra – calcio sinistra
- Per il ballerino, al contrario: calcio sinistra – calcio sinistra – calcio destra
- Si conta come segue: 1-2 (1° calcio) 3-4 (2° calcio) 5-6 (3° calcio)

Per evitare che i partner si facciano male, vale la seguente regola di base: la ballerina calcia sempre in avanti mentre il ballerino calcia leggermente di lato accanto alla compagna.

Per la forma finale, il primo calcio è chiuso con un ball change. Questo significa che al momento di posare il piede a terra, si solleva brevemente l'altra gamba e poi la si rimette a terra (sul posto). Si conta come segue: 1-2 (calcio ball change) 3-4 (2° calcio) 5-6 (3° calcio).

Il passo base del boogie-woogie

Il passo base boogie woogie è molto simile al passo base Jive, che molti conoscono grazie ai balli da sala. La ballerina inizia anche in questo caso con la gamba destra e procede con «passo a destra – passo a sinistra», in seguito aumentando la velocità dei passi «destra-sinistra-destra» (triple step) «sinistra-destra-sinistra» (triple step), questo ogni volta sul posto. Il ballerino esegue i passi in modo speculare, ovvero «sinistra-destra» «sinistra-destra-sinistra» (triple step) «destra-sinistra-destra» (triple step).

Posizione di base 1 – posizione aperta

- La ballerina e il ballerino sono una di fronte all'altro
- Posizione delle mani: ballerino con la mano sinistra, ballerina con la mano destra

Posizione di base 2 – posizione chiusa

- Ballerina a destra accanto al ballerino, sguardo nella stessa direzione
- Posizione delle mani 1: come nella posizione di base 1
- Posizione delle mani 2: la mano destra del ballerino è posata sotto le scapole della ballerina, la mano sinistra della ballerina sulla spalla destra del ballerino.

© UFSPO

Riscaldamento

Durante la fase del riscaldamento è possibile eliminare le eventuali paure del contatto fisico. Gli esercizi sono semplici e fattibili per tutti, ciò che favorisce la fiducia in sé stessi. Se a questo si aggiunge anche una musica coinvolgente si ottiene una classe di allievi motivati e incuriositi.

Con ritmo

Lo scopo principale è conoscere e abituarsi al ritmo del rock'n'roll. Inoltre, diversi esercizi saranno utilizzati per praticare le tecniche del passo base.

La base di ogni esercizio è muoversi in avanti in quattro tempi e poi eseguire un movimento sul posto pure di quattro tempi. L'obiettivo è trovare il ritmo e una prima sincronicità tra i singoli ballerini e mantenere una postura corretta. Gli esercizi sono elencati per livello di difficoltà ascendente e possono essere suddivisi in diversi riscaldamenti di varie lezioni.

Movimento in avanti	Movimento sul posto
Saltellare 8×	4× aprire e chiudere le gambe
Saltellare 8×	4× aprire e chiudere le gambe comprese le braccia
Saltellare 8×	4× sollevare le ginocchia
Saltellare 8×	4× sollevare le ginocchia comprese le braccia
Sollevare le ginocchia in alternanza 4×	4× aprire e chiudere le gambe (con e senza braccia)
Sollevare le ginocchia in alternanza 4×	4× kick (calcio)
Sollevare le ginocchia in alternanza 4×	4× calcio incluse le braccia
Sollevare le ginocchia in alternanza 4×	2× kick ball change (mezza velocità)
Sollevare le ginocchia in alternanza 4×	2× kick ball change e poi saltellare 4×

Osservazione: ogni esercizio può essere ripetuto diverse volte finché tutti gli allievi si sono familiarizzati con i movimenti. Attenzione: non è assolutamente necessario raggiungere la perfezione.

Movimento del calcio

La tecnica va esercitata con forme semplificate e rafforzata grazie alla ripetizione. Durante il ballo successivo delle singole figure, la tecnica non deve in nessun caso essere corretta troppo ostinatamente. Saltellare correttamente e il ritmo sono elementi cruciali. Anche qui gli esercizi sono riportati per livello di difficoltà ascendente.

Kick (calcio) su 8 tempi
Calcio su 4 tempi
Sollevare il ginocchio (1-2) – calcio senza posare la gamba (3-4) – calcio senza posare la gamba (5-6) – riportare la gamba a terra (7-8)
Sollevare il ginocchio (1-2) – calcio senza posare la gamba (3-4) – calcio senza posare la gamba (5-6) – calcio e riportare la gamba a terra (7-8)
4× ginocchio – 4× calcio
Ballerina: 4× calcio destra – 4× calcio sinistra – 2× destra – 2× sinistra – destra – sinistra – destra – sinistra Ballerino: 4× calcio sinistra – 4× calcio destra – 2× sinistra – 2× destra – sinistra – destra – sinistra – destra
Calcio – ball change (mezza velocità)
Saltello – saltello – calcio – ball change
Calcio – ball change velocità corretta (1-2) – saltellare (3-4) – saltellare (5-6)

© UFSPO

Variante

- Gli esercizi possono essere eseguiti in diverse forme:
  - individualmente
  - su una linea, uno accanto all'altro (appoggiando una mano sulla spalla del vicino oppure no)
  - in coppia uno di fronte all'altro
  - in coppia nella posizione aperta

Osservazione: il cambiamento di posizione degli allievi o di direzione degli spostamenti permette di ripetere lo stesso esercizio offrendo ogni volta nuove sfide.

Consolidare il passo base del rock'n'roll

Non appena il passo base nella sua forma grezza è acquisito, è possibile esercitarlo in diverse forme semplici e renderlo automatico.

Spostarsi nella palestra

Eseguire il passo base sul posto e poi spostarsi in tutta la palestra continuando a eseguirlo. Di tanto in tanto, stringere la mano agli altri allievi e poi continuare.

Carta – sasso – forbice

Gli allievi giocano a carta-forbice-sasso mentre eseguono il passo base. Vince chi ottiene più vittorie in cinque ripetute. Giocare in base al principio di promozione-retrocessione per passare al prossimo allievo.

Uno di fronte all'altro

Nella posizione di base 1, riprodurre il passo base in coppia; dopo 4 o 2 passi base con un compagno spostarsi di lato per continuare a ballare con il partner successivo.

Esercizi per imparare il passo base boogie-woogie

Lo scopo è imparare e costruire il passo base del boogie-woogie grazie a esercizi semplificati.

- Gli allievi vanno accompagnati verso i passi del boogie-woogie con delle forme di passi semplici. A tal proposito si prestano bene i saltelli laterali (destra-sinistra-destra-sinistra). Dapprima spostarsi sulla larghezza di una palestra in una sola direzione e poi sulla metà della distanza appena percorsa.
- Si può in seguito limitare il numero di passi: 4 × verso destra, 4 × verso sinistra.
- E successivamente si può accorciare ancora il tutto: 2 × verso destra, 2 × verso sinistra e poi ogni volta 1. In questo modo si ottiene la forma finale.

© UFSPO

Guidare e seguire

Nei balli di coppia, tradizionalmente è il ballerino ad assumersi la guida mentre la ballerina segue. Anche se alla fine si impara una coreografia fissa, si dovrebbero esercitare le basi di entrambi i ruoli.

Mosca cieca

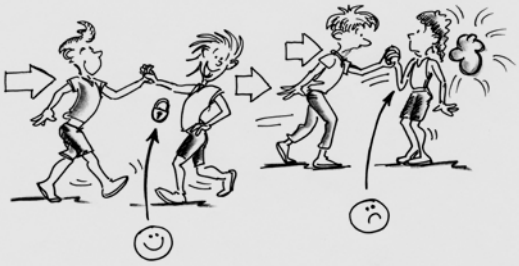
La persona A guida la persona B (con gli occhi bendati) passando per la palestra disseminata di attrezzi e materiale. La guida può avvenire in modo tattile (guida con la mano) oppure acusticamente (indicazioni a voce).

Varianti
- Invertire i ruoli.
- Cambiare ambiente (p. es. all'esterno).

Più difficile
- L'allievo B è guidato solo a voce (senza contatto fisico, solo tramite spiegazioni).
- L'allievo B è guidato solo con contatto fisico (senza spiegazioni, ad es. con musica a volume alto).

Osservazioni
- Avere fiducia nella persona che guida è fondamentale. Chi guida deve inoltre essere consapevole della responsabilità che si assume. Errori nella guida (ad es. urtare una parete) diminuiscono la fiducia e vanno evitati.
- Cambiando spesso compagno, si contribuisce a migliorare la capacità di guidare e seguire.

Guidare e seguire – le regole di base
- La ballerina segue sempre la spalla con la mano.
- Tensione corporea nelle braccia e nel tronco.
- La ballerina non deve conoscere la figura in cui è guidata. Non bisogna riflettere ma sentire!
- Il ballerino deve sapere dove vuole andare e non avere esitazioni.



Molto spesso i ballerini si toccano solo con una mano (posizione aperta – posizione di base 1; ballerino mano sinistra, ballerina di fronte mano destra; vedi riquadro a pag. 3). Affinché la ballerina possa sentire il movimento di guida, è necessario che entrambi abbiano una tensione nella zona della spalla/del braccio e nel torso/addome.

Quando il ballerino sposta il peso in avanti (passo in avanti), trasmette il movimento alla ballerina. Il peso della ballerina si sposta all'indietro (passo indietro; seguire la spalla con la mano). Ciò vale anche per le altre direzioni.

Durante le rotazioni, la postura della ballerina gioca un ruolo centrale, in particolare a livello della spalla. Quando il ballerino si sposta attorno alla ballerina, la ballerina segue il movimento girando con lui (seguire la spalla con la mano). Se la spalla non è troppo tesa, si muove solo il braccio.

© UFSPO

Ballo di coppia

I seguenti esercizi servono a integrare nelle strutture del ballo le sensazioni create nell'esercizio «mosca cieca» per quanto riguarda gli elementi: guidare e seguire.

Quando le regole di base sono conosciute, la ballerina è di nuovo guidata attraverso la palestra: questa volta nella posizione di ballo aperta (posizione di base 1).

Variante

- Cambio di partner.

Più difficile

- Ridurre lo spazio disponibile per guidare in modo più preciso.
- Con gli occhi bendati (solo la ballerina).
- Con il passo base del boogie-woogie/rock'n'roll (solo in avanti, all'indietro, di lato e rotazioni sul posto; senza le figure di base) → consolidare il passo base e applicare lo spostamento di peso.

Guidare con il passo base

Passo rock'n'roll

- Guidare il movimento in avanti: durante il kick-ball-change. In concreto, il ballerino tira la ballerina in avanti al primo calcio. La guida deve dunque essere avviata già dall'ultimo calcio del passo base precedente.
- Guidare le rotazioni: durante il primo calcio (3 e 4), la rotazione viene indotta solo al momento di ritirare la gamba (e 4).

Passo boogie woogie

- Guidare i movimenti in avanti della ballerina: sul primo tempo, il ballerino fa un passo indietro con la sinistra. Il piede destro viene posato a terra sul 2° tempo. Il passo del ballerino sul 1° tempo porta la ballerina a fare un passo in avanti con la destra. Il ballerino tira leggermente con la mano che guida e così la ballerina fa un altro passo in avanti anche sul 2° tempo.
- Guidare le rotazioni: spesso avvengono durante il primo passo cambiato (sul 4° tempo).

© UFSPO

Figure di base

Le figure di base possono essere effettuate con un passo base completo.

Aprire e chiudere

Dalla posizione aperta, il ballerino guida la ballerina verso di sé sull'1-2 e poi la fa ruotare verso destra sul 3-4 per attirarla a sé nella posizione chiusa. Dalla posizione chiusa, il ballerino spinge la ballerina in avanti sull'1-2. Siccome il ballerino resta fermo, in base alle regole di base (la ballerina segue la spalla con la mano), si crea automaticamente una mezza rotazione della ballerina (verso sinistra) arrivando alla posizione aperta.
Osservazione: guidare dapprima la traiettoria e poi la rotazione.
Più difficile

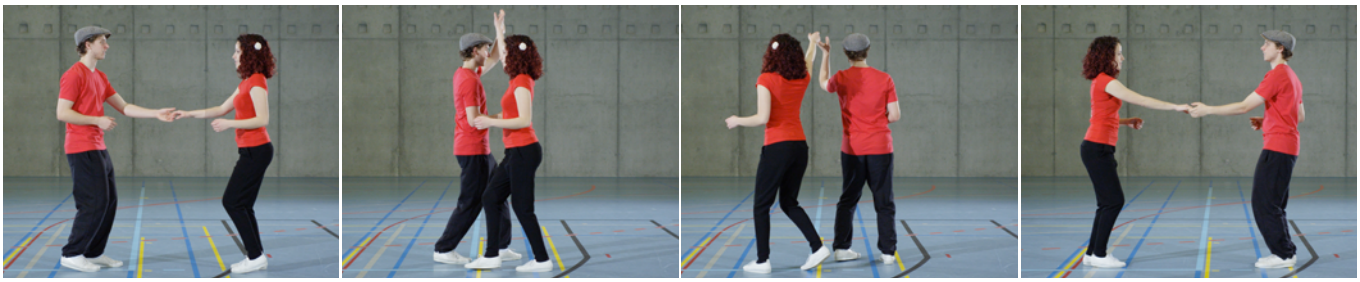
- Aprire sotto il braccio: la ballerina è condotta sotto il braccio sinistro del ballerino. A tale scopo, il ballerino guida la compagna in avanti sull'1-2, sposta la mano destra dal centro delle scapole e solleva la mano sinistra in alto per guidare la rotazione. Sul 3-4 avviene la rotazione che il ballerino guida esercitando pressione con la mano sinistra e tirando contemporaneamente con la mano destra.

Cambio di lato per la ballerina

Dalla posizione aperta, il ballerino guida la ballerina accanto a sé sulla destra sull'1-2. Il sollevamento della mano che guida verso l'alto a destra produce automaticamente una mezza rotazione della ballerina verso sinistra sul 3-4 (la ballerina segue la spalla con la mano). Il ballerino è sempre rivolto verso la ballerina (compie anche lui una mezza rotazione a destra). La ballerina gira sotto le mani.
Osservazione: durante il cambio di lato a volte non è possibile mantenere costantemente la presa. Le mani si girano una nell'altra.

© UFSPO

Cambio di lato per il ballerino

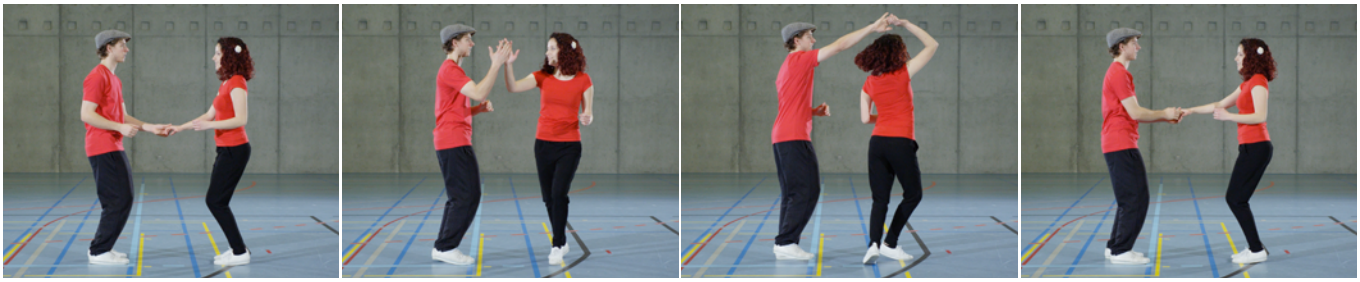


Dalla posizione aperta, il ballerino guida la ballerina accanto a sé sulla destra sull'1-2. Il sollevamento della mano che guida verso l'alto a sinistra produce automaticamente una mezza rotazione della ballerina verso destra sul 3-4 (la ballerina segue la spalla con la mano). Il ballerino si gira allontanandosi dalla ballerina (compie anche lui una mezza rotazione a sinistra). Il ballerino gira sotto le mani.

Ruotare verso l'interno/verso l'esterno

Dalla posizione aperta (presa con entrambe le mani), il ballerino attira la ballerina verso sé sull'1-2. Sul 3-4, il ballerino guida con la mano sinistra la ballerina in una mezza rotazione verso il suo lato destro. La ballerina si trova ora a destra del ballerino con le braccia incrociate davanti al corpo.
Sull'1-2, il ballerino solleva il suo braccio sinistro e sul 3-4 guida la ballerina di nuovo davanti a sé, facendole eseguire una mezza rotazione verso destra.

Spin (rotazione sul posto/piroetta)



Dalla posizione aperta, il ballerino solleva la mano che guida più o mano all'altezza della testa (sinistra). Sul 3-4, il ballerino dà un impulso per permettere alla ballerina di ruotare. Durante l'esecuzione di questo movimento viene lasciata la presa. La ballerina esegue la rotazione velocemente (sul 4) per ritrovarsi davanti al ballerino nella posizione aperta (sul 5-6) per proseguire il ballo.

Variante

- Spin guidato: lo spin avviene sopra la testa della ballerina senza lasciare la presa.

Più difficile

- Il ballerino ruota insieme alla ballerina sul 3-4.

© UFSPO

Laccio

Dalla posizione aperta (presa con entrambe le mani) il ballerino guida la ballerina verso la sua destra (1-2). Una trazione costante con la mano destra (prima all'indietro per portare la ballerina dietro di lui e poi in avanti) produce automaticamente una rotazione della ballerina verso destra (sul 3-4) (la ballerina segue la mano con la spalla). Questo significa che la ballerina esegue una rotazione completa attorno al ballerino. Il ballerino tiene la sua mano sinistra vicino al corpo e lascia la mano della ballerina solo quando ha quasi completato tutta la rotazione attorno a lui.
Osservazione: se il ballerino lascia andare la mano destra della ballerina troppo presto, la distanza tra i due aumenta ciò che li obbliga a eseguire i movimenti più rapidamente per mantenere il ritmo.

«Falso» cambio di lato per la ballerina

Dalla posizione aperta, il ballerino guida la ballerina verso il suo lato destro sull'1-2 (i ballerini sono così uno accanto all'altro, lo sguardo rivolto in direzioni diverse). Il ballerino solleva la mano sinistra e posiziona la mano destra sul fianco sinistro della ballerina. Sul «3 e» entrambi ruotano contemporaneamente verso destra, segue un impulso alla rotazione sul 4 (pressione con la mano sinistra tirando contemporaneamente con la mano destra) – la ballerina termina la rotazione sotto il braccio.

Giro vita di ¼

Dalla posizione aperta, il ballerino guida la ballerina come per il cambio lato per la ballerina sull'1-2. Il ballerino guida con la mano destra la ballerina ancora verso l'esterno ma questa volta posandole una mano sulla schiena quando è accanto a lui. Così alla fine la coppia si ritrova a 90° rispetto alla posizione di partenza.

© UFSPO

Giro ¾

Il ballerino guida la ballerina dietro la sua schiena. Durante il movimento la ballerina mantiene lo sguardo fisso su di lui. Poi il ballerino lascia andare per un attimo la mano della ballerina quando lei gli passa davanti, esegue ¼ di rotazione verso sinistra e riafferra subito la mano della ballerina. La coppia ha eseguito una rotazione di 270° rispetto alla posizione di partenza.

© UFSPO

Altre figure

Queste figure si effettuano su diversi passi base o sono integrate in una coreografia. Ciò significa che il ballerino indica alla ballerina il movimento che effettuerà da sola. Quest'ultima perciò deve conoscere bene la figura in questione.

Yo-yo

1 – Rotazione rivolta verso l'interno: dalla posizione aperta, il ballerino guida la ballerina verso di sé sull'1-2. Sul 3-4, il ballerino con la sua mano sinistra porta la ballerina a eseguire una mezza rotazione verso il suo lato destro. La ballerina è alla destra del ballerino con le braccia incrociate davanti al corpo.

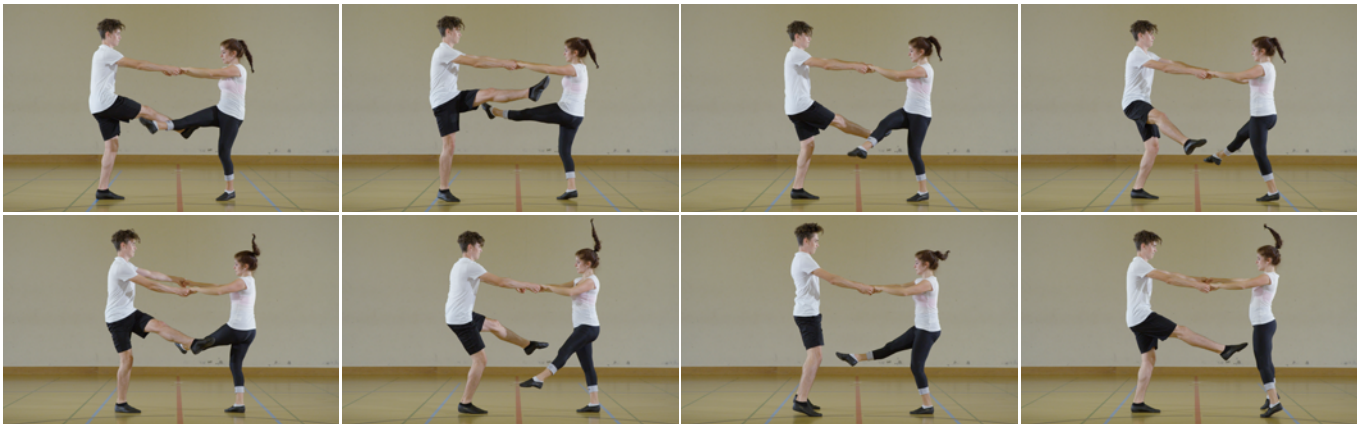
2 – Rotazione rivolta verso l'esterno: sull'1-2 del passo base successivo, il ballerino fa ruotare la ballerina di un quarto verso sinistra esercitando pressione con il braccio destro. Sul 3-4, segue un impulso di rotazione che permette alla ballerina di eseguire una rotazione completa verso destra. Il ballerino lascia la presa con la mano sinistra e mantiene solo quella con la mano destra. Sul 5-6 il ballerino ruota di ¼ verso sinistra. Entrambi guardano nella stessa direzione

3 – Rotazione verso l'interno e cambio di lato: sull'1-2 il ballerino guida la ballerina dapprima sulla stessa traiettoria (rotazione verso l'interno, rotazioni di ¾). Anche lui ruota di nuovo di ¼.

4 – Rotazione rivolta verso l'esterno: sull'1-2, il ballerino solleva il suo braccio sinistro e sul 3-4 guida la ballerina di nuovo davanti a sé. Quest'ultima esegue mezza rotazione verso destra.

© UFSPO

Gioco di gambe uno di fronte all'altra



La sequenza dura 2×8 tempi. La ballerina e il ballerino sono uno di fronte all'altro, si afferrano le mani ed eseguono entrambi questa sequenza:

1-2	Gamba destra: calcio a sinistra (incrociare)
3-4	Gamba sinistra: calcio a destra (incrociare)
5-6	Gamba destra: calcio a sinistra e poi senza posare il piede a terra, calcio a destra
7-8	Gamba sinistra: calcio a destra e poi senza posare il piede a terra, calcio a sinistra
1-2	Ballerino: a gambe divaricate, chiudere // ballerina: calcio in avanti (destra o sinistra), chiudere
3-4	Ballerino: calcio in avanti (destra o sinistra), chiudere // ballerina: gambe divaricate, chiudere
5-6	Ballerino: a gambe divaricate, chiudere // ballerina: calcio in avanti (destra o sinistra), chiudere
7-8	Ballerino: calcio in avanti (destra o sinistra), chiudere // ballerina: gambe divaricate, chiudere

Variante

- La ballerina esegue il salto a gambe divaricate prima del ballerino (invertire i ruoli).

Osservazione: la distanza tra i ballerini non deve essere troppo grande per permettere di eseguire il calcio fra le gambe (quando le gambe sono divaricate).

Saluto

I due sono uno di fronte all'altra e si tengono per mano (destra). Il ballerino guida la ballerina accanto a sé sull'1-2 e posa la sua mano destra sulla spalla destra della compagna. Il ballerino dà la mano sinistra alla ballerina sul 3-4, 5-6. Sull'1-2, il ballerino conduce la ballerina di nuovo davanti a sé con la mano sinistra e la ballerina effettua automaticamente una mezza rotazione verso destra.

Sull'1-2 il ballerino guida di nuovo la ballerina con entrambe le mani dall'altra parte. Durante il movimento la ballerina esegue una mezza rotazione a sinistra passando sotto le mani. Durante il cambio di lato, il ballerino cambia le mani sul 5-6. Così ballerino e ballerina si ritrovano nella posizione di base aperta, uno di fronte all'altra.

© UFSPO

Balli in gruppo

Oltre al ballo di coppia, il rock'n'roll si balla sempre di più in gruppo, ovvero più di due persone eseguono contemporaneamente la stessa coreografia. Per il momento questa variante concerne soprattutto le formazioni femminili e si presta quindi molto bene anche per essere introdotta a scuola, soprattutto per le classi di sole ragazze.

Il ballo in gruppo offre tante nuove possibilità. Da un lato, costituisce una piacevole alternativa dopo diverse lezioni di ballo in coppia, perché gli allievi lavorano come gruppo e non più come singole coppie. Il ballo in gruppo è però anche una forma ideale per le classi in cui all'inizio gli allievi incontrano qualche difficoltà iniziale a causa dei contatti fisici. Ogni allievo balla da solo sentendosi però integrato comunque nel gruppo.

Figure specifiche

Le figure da eseguire in gruppo possono essere molto variate e ispirarsi anche a elementi della danza, come il jazz, la streetdance e altri stili. Le figure sono ballate da ciascun partecipante individualmente ma è la prestazione del gruppo a contare. Gli allievi possono partecipare attivamente al processo proponendo delle figure affinché la coreografia sia personalizzata.

Sollevare le ginocchia (con braccia)

1-2	alzare il ginocchio destro – braccia tese di lato e ritorno
3-4	alzare il ginocchio sinistro – braccia tese verso l'alto e ritorno
5-6	alzare il ginocchio destro – braccia in diagonale verso l'alto e ritorno
7-8	alzare il ginocchio sinistro – braccia in diagonale verso il basso e ritorno

Rotazione completa

1-2	aprire la gambe, fletterle, ginocchia verso l'esterno, braccia diritte verso l'esterno
3-4	richiudere le gambe, rotazione completa, braccia al petto
5-6	riaprire la gambe, fletterle, ginocchia verso l'esterno, braccia diritte verso l'esterno
7-8	chiudere le gambe, braccia davanti al petto, gomiti verso l'esterno

Braccia e gambe

1-2, 3-4	2 × aprire le gambe – braccia in alto in diagonale – e ritorno
5-6, 7-8	2 × aprire le gambe – braccia tese in avanti – e ritorno

Braccia con saltelli

1-2	braccio destro verso l'esterno
3-4	braccio sinistro verso l'esterno
5-6	entrambe le braccia tese verso l'esterno
7-8	entrambe le braccia tese verso l'esterno

Passo base con salto e figura con ginocchia

1-8	passo base e salto con le braccia verso l'esterno
1-4	alzare ginocchia sinistra-destra-sinistra-destra
5-6	calcio con la destra leggermente di lato a destra
7-8	calcio a sinistra in avanti (diritto)

Passo base con movimenti delle braccia

1-2	braccia di lato e ritorno
3-4	braccio destro verso il basso in diagonale
5-6	braccio sinistro verso il basso in diagonale
7	gambe divaricate, ginocchia rivolte verso l'esterno, braccia tese in avanti
8	chiudere le gambe, braccia davanti al petto, gomiti verso l'esterno

Osservazione: i movimenti delle braccia possono essere variati a piacimento, rendendoli più lenti o più veloci.

© UFSPO

Varianti di posizioni

I balli in gruppo si distinguono soprattutto per il fatto che si cerca di disegnare diverse forme disponendo i partecipanti sul palco. Seguono alcune possibilità. Tuttavia non vi sono limiti alla creatività e si possono ideare tante altre forme:

- una colonna, uno davanti all'altro,
- due colonne,
- quattro colonne,
- una linea, uno accanto all'altro,
- due righe,
- a forma di W.

Lo spostamento per passare da una formazione all'altra si effettua nei tre seguenti modi diversi:

4 × alzare le ginocchia lentamente
Con un passo base
4 × alzare il ginocchio velocemente e 2 × alzare il ginocchio lentamente

© UFSPO

Acrobazie

Il rock'n'roll acrobatico è principalmente eseguito a coppie e comporta elementi molto dinamici. Questa forma di ballo è una vera e propria sfida sul piano della coordinazione come coppia ma anche come individuo e richiede molta forza.

Per eseguire figure acrobatiche, è necessario che vi siano dei contatti fisici stretti tra il ballerino e la ballerina. Grazie a esercizi semplici e ludici, è possibile ridurre le paure dei contatti fisici che spesso emergono nell'ambiente scolastico. Inoltre, è possibile usare questi esercizi anche come esercizi di rafforzamento.

Contatto fisico 1: tronco di albero

La ballerina è in piedi nella palestra con le gambe chiuse e le braccia vicine al corpo. Il suo corpo è in tensione. Il compito del ballerino è di trasportare la ballerina dal punto A al punto B (alzandola, appoggiandola a terra, tirandola, ecc.).

Contatto fisico 2: arrampicata umana

Il ballerino è in piedi stabile e fermo con le braccia tese di lato. La ballerina salta su di lui e si tiene forte (posizione dello zaino, ma dal davanti) e cerca di arrampicarsi attorno al ballerino senza appoggiare i piedi a terra.

Varianti

- In entrambe le direzioni.
- Ev. inversione dei ruoli.

Più facile

- Il ballerino aiuta la ballerina tenendola per evitare che cada.

Più difficile

- Invece di girare attorno al tronco del ballerino, la ballerina si arrampica sulle spalle, ridiscende lungo la schiena e passa attraverso le sue gambe per ritrovare la posizione di partenza.

Osservazione: per la variante difficile, è di aiuto una terza persona che assicura la ballerina quando si arrampica a testa in giù tra le gambe.

Materiale: ev. tappetini

© UFSPO

La figura acrobatica più semplice: cavalluccio

Come per gli esercizi tronco di albero e arrampicata umana, il ballerino si porta in una posizione stabile e afferra la ballerina ai fianchi. La ballerina afferra con una mano il polso del suo altro braccio e cinge il ballerino alla nuca.
A un segnale comune (ad es. «e hop») la ballerina salta a gambe divaricate sulle anche del ballerino. Le gambe della ballerina sono ben tese e contratte. Il ballerino piega leggermente le ginocchia, in seguito muove le anche in avanti e verso l'alto e spinge con le mani. La ballerina riceve così un impulso verso l'alto. Durante la fase di volo la ballerina chiude le gambe e le piega per preparare l'atterraggio.

Variante

- Variante laterale: la ballerina non salta sul ballerino frontalmente con le gambe divaricate, bensì lascia le gambe chiuse e salta di fianco a lui.

Più difficile

- Combinazioni: salto laterale, cambio al centro con gambe divaricate (forma normale).

Osservazioni

- Negli elementi acrobatici, per il ballerino è fondamentale non lavorare unicamente con il torso ma generare la forza soprattutto dalle gambe. Per la ballerina stabilizzare i muscoli dell'addome è cruciale. Più la coppia lavora in armonia, più l'acrobazia acquisisce dinamismo (e maggior slancio). Così inoltre si usa meno forza.
- La parte acrobatica finisce nel momento in cui la ballerina è con entrambi i piedi per terra e al sicuro. Lasciare la presa solo a quel momento!

Integrare l'acrobatica nel ballo

Prima dell'elemento acrobatico, eseguire il passo base completo sul posto. L'inizio della parte acrobatica avviene dopo il primo calcio del passo base. La ballerina può saltare direttamente nella posizione a gambe divaricate oppure esegue prima un salto intermedio. Dopo la parte acrobatica si continua direttamente con il passo base. Ogni coppia può decidere liberamente la sequenza che desidera realizzare.

© UFSPO

Bavarese

I due partner stanno in piedi uno di fianco all'altro con lo sguardo rivolto in direzioni opposte. La ballerina si trova alla destra del ballerino. Il ballerino afferra con la mano sinistra la spalla destra della ballerina e con la mano destra la spalla sinistra. Questa presa viene mantenuta durante l'esecuzione di tutta la figura acrobatica.
Questa figura consiste in una capriola all'indietro della ballerina su una parte della schiena del ballerino. Per farlo, il ballerino esegue un passo (con la destra) dietro la ballerina. La ballerina resta tesa e in posizione eretta.
Il ballerino piega le ginocchia affinché il fondoschiena sia più basso di quello della compagna. A questo punto, solleva la ballerina tenendola per i fianchi e la fa ruotare all'indietro.

Variante
- Inversione dei ruoli

Più difficile
- Integrazione del movimento nel ballo

Come assicurare: presa incrociata al braccio della ballerina

Questa è una figura che si presta molto bene per eliminare le paure dell'acrobatica perché è facile da assicurare. Se la presa è corretta, la ballerina può essere assicurata dall'inizio alla fine del movimento. Spiegare chiaramente come assicurare durante la lezione. L'obiettivo è che gli allievi siano in grado di assicurarsi fra di loro.

© UFSPO

Piatto

I partner sono schiena contro schiena. Il ballerino passa le sue braccia sotto le ascelle della partner, la quale posa le mani sulle sue. La ballerina tiene le sue braccia davanti al corpo in una presa forte, si appoggia al ballerino e solleva le gambe da terra.
Il ballerino si gira leggermente a destra per creare slancio e fa poi passare la ballerina alla sua sinistra per poi farla transitare sotto le sue gambe, spostando dapprima la gamba sinistra poi la gamba destra di lato.
Osservazione: per esercitare il timing perfetto per il sollevamento delle gambe, il ballerino può usare uno zaino pieno con lunghi spallacci o, più semplicemente, può utilizzare un paletto.
Più difficile

- Integrare la figura nel ballo: la ballerina si trova accanto al ballerino e si gira. Durante la rotazione assume la posizione di partenza descritta sopra.

Hop

La ballerina e il ballerino si afferrano per gli avambracci. Il ballerino piega leggermente le ginocchia e solleva la ballerina. A questo punto, la ballerina fa un salto sostenendosi con le braccia tese. Il ballerino fa una mezza rotazione a sinistra e appoggia a terra la ballerina sull'altro lato.

© UFSPO

Coreografie

Perché non creare tutti insieme una coreografia al termine di una lezione dedicata al rock'n'roll o al boogie-woogie? In seguito la si potrebbe anche proporre durante uno spettacolo organizzato dalla scuola.

Coreografie per principianti

Questa coreografia comprende principalmente figure di base e alcune figure un po' più elaborate. Una combinazione semplice di calci si aggiunge alla presentazione.

Passo base – girarsi (di schiena) – schiena contro schiena – girarsi verso l'esterno – passo base – 1 calcio in avanti
Calcio (gamba destra verso sinistra) – aprire e chiudere le gambe – Calcio (gamba sinistra verso destra) – aprire e chiudere le gambe – Calcio (gamba destra verso sinistra) – calcio (gamba destra verso destra) – incrociare (gamba destra davanti) – rotazione a sinistra (guardarsi e stringersi la mano)
Rotazione verso l'interno (braccio del ballerino sulla spalla della ballerina) – rotazione esterna (braccio sinistro sopra la ballerina) – cambio lato – il ballerino guida la ballerina davanti a sé con una rotazione – braccia in alto – braccia in basso – braccia in diagonale (sempre aprire e chiudere le gambe; la ballerina e il ballerino si specchiano)
Passo base con la ballerina che ruota accanto al ballerino (sguardo in avanti per entrambi) – girare 2× le braccia (aprire e chiudere le gambe) – passo base entrambi con ¾ di rotazione (guardarsi)
La ballerina cambia lato – passo base – il ballerino passa davanti alla ballerina con un passo base ed entrambi guardano in avanti – assumere la posizione raggruppata (1-2) – gambe all'indietro chiuse (posizione di appoggio frontale (3-4) – divaricare le gambe (5) – chiudere le gambe (6) – gambe in avanti nella posizione raggruppata (7) – rialzarsi (8)
Passo base uno verso l'altro – cambio lato ¼ in avanti – cambio lato ¼ dall'altra parte – cambio lato ballerino – (sguardo in avanti) – calcio (braccia verso l'alto) – calcio (braccia di lato) – calcio con la destra e rotazione di ¼ a sinistra (braccia in alto) – ½ rotazione oppure ¼ di rotazione per tornare nella posizione finale (individuale)

Coreografia boogie-woogie

In questa coreografia gli allievi ballano diverse figure di base e altre più ricercate in una forma leggermente diversa.

Passo di base – passo di base due mani – cambio lato ballerina – viene fatta girare su sé stessa – passo di base
Passo – passo – battito di mani – passo – passo – passo triplo – passo di base – chiudere – passo di base – aprire con cambio di lato – spin – cambio mani con spin dall'altra parte
Passo di base – cambio lato ballerina con ginocchio sollevato; gambe chiuse – passo di base – passo di base con kick all'indietro – passo triplo – girare (passo-passo) – tap ball change – passo-passo – tap ball change – aprire le gambe (braccia di lato)

© UFSPO

Coreografia di gruppo

Questa coreografia dimostra che vi sono tante possibilità per realizzare un programma basato sulle posizioni, gli spostamenti e le figure.

Si parte in 4 file
Disporre gli allievi uno davanti all'altro (1-2; 3-4; 5-6; 7-8)

Passo base con movimenti delle braccia

1-2	braccia di lato e ritorno;
3-4	braccio destro verso il basso in diagonale;
5-6	braccio sinistro verso il basso in diagonale;
7	gambe divaricate, ginocchia rivolte verso l'esterno, braccia estese in avanti;
8	chiudere le gambe, braccia davanti al petto, gomiti verso l'esterno

Spostamento alzando 4 × il ginocchio in due colonne

Rotazione completa

1-2	aprire le gambe, posizione bassa, ginocchia verso l'esterno, braccia diritte verso l'esterno
3-4	chiudere le gambe, rotazione completa, braccia al petto
5-6	aprire la gambe, posizione bassa, ginocchia verso l'esterno, braccia diritte verso l'esterno
7-8	chiudere le gambe, braccia davanti al petto, gomiti verso l'esterno

Braccia con saltelli

1-2	braccio destro verso l'esterno
3-4	braccio sinistro verso l'esterno
5-6	entrambe le braccia estese verso l'esterno
7-8	entrambe le braccia estese verso l'esterno

Spostamento con passo base e 1 × aprire e chiudere le gambe (a W)

Braccia e gambe

1-2, 3-4	2 × aprire le gambe – braccia in alto in diagonale – e ritorno
5-6, 7-8	2 × aprire le gambe – braccia tese in avanti – e ritorno

Spostamento alzando 4 × le ginocchia velocemente e 2 × alzando le ginocchia in una linea (tenersi per la spalla)

Passo base e salto con le braccia verso l'esterno

1-4	alzare ginocchio sinistro-destro-sinistro-destro
5-6	calcio con la destra leggermente di lato a destra
7-8	calcio a sinistra in avanti (diritto)

In piedi (gambe divaricate – inclinarsi a destra – inclinarsi a sinistra)

Spostarsi sollevando 4 × il ginocchio in due colonne – Spostarsi sollevando 4 × il ginocchio in una colonna

1-2	alzare il ginocchio destro – braccia tese di lato e ritorno
3-4	alzare il ginocchio sinistro – braccia tese verso l'alto e ritorno
5-6	alzare il ginocchio destro – braccia in diagonale verso l'alto e ritorno
7-8	alzare il ginocchio sinistro – braccia in diagonale verso il basso e ritorno

Salto, eseguire dei cerchi consecutivi con le braccia da davanti a dietro
Tendere una gamba – in alternanza destra o sinistra – ¼ di rotazione fino alla gamba piegata – chiudere le gambe nella posizione raggruppata – rialzarsi con ¼ di rotazione in avanti

Spostamento alzando 4 × il ginocchio nella posizione finale

Posizione finale

Flashmob
Questa coreografia è stata ideata come Flashmob dall'Associazione svizzera di rock'n'roll nel 2015 con l'idea di diffondere questo ballo. Si presta piuttosto per i ballerini più avanzati.

- Rock'n'roll
- Boogie-woogie

© UFSPO

© UFSPO

Lezioni

Introduzione alla disciplina del rock'n'roll

La prima lezione è improntata sull'apprendimento del passo base e delle prime figure. Gli allievi cambiano spesso partner, imparano così ad apprezzare il ballo e fanno le prime esperienze importanti nella disciplina.

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

Obiettivi di apprendimento
- Imparare il passo base semplificato del rock'n'roll.
- Eseguire le prime figure di base.

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Materiale
Introduzione	5'	**Gioco del robot** Formare gruppi di tre (2 robot e 1 meccanico). Posizione di partenza: i robot sono in piedi schiena contro schiena e iniziano a camminare. Se il meccanico li tocca sulla spalla destra devono curvare a destra, se li tocca sulla spalla sinistra devono curvare a sinistra. Obiettivo: i robot devono camminare uno verso l'altro.	
Introduzione	10'	**Esercizi per imparare il passo base** Gli allievi sono incolonnati in quattro file. Primo esercizio da eseguire da soli per imparare il movimento del calcio. • Saltellare a ritmo di musica • Aprire e chiudere le gambe al ritmo di musica • Movimento del calcio su 8 tempi • 4 × ginocchia 4 × calcio • Passo base semplificato • Spostarsi nella palestra con il passo base	Musica: 160 bpm
Parte principale	5'	**Passo base a coppie** Gli allievi si dispongono in due colonne. Il ballerino usa la mano sinistra, la ballerina la destra nella posizione aperta. Eseguire il passo base uno di fronte all'altra → dopo ca. 1 min. cambio di partner. 2-3 passaggi, poi direttamente dopo 4 passi base spostarsi verso il prossimo partner facendo 2 passi base. ➜ Più informazioni	Musica: 144-152 bpm
Parte principale	20'	**Imparare le prime figure di base** Introdurre le prime figure di base, da ripetere con molti cambiamenti di partner. • Cambio di lato per la ballerina • Cambio di lato per il ballerino • Aprire e chiudere	Musica: 144-152 bpm
Ritorno alla calma	5'	**Ballare in cerchio** Il ballerino guarda verso l'esterno, la ballerina verso l'interno: Passo base – cambio lato per la ballerina – passo base – cambio lato per il ballerino –passo base con cui la ballerina passa al prossimo compagno – passo base – cambio lato per la ballerina – passo base – cambio lato per il ballerino, ecc. ➜ Filmato	Musica: 144-152 bpm

© UFSPO

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: • 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

© UFSPO

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'	**Due serie per ripetere le figure apprese** Le figure apprese finora vanno ripetute di nuovo affinché possano poi essere integrate e collegate con gli elementi acrobatici. • Passo base uno di fronte all'altro • Cambio di lato per la ballerina • Cambio di lato per il ballerino • Aprire e chiudere • Saluto	
	5'	**Tronco d'albero** 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.). ➜ Più informazioni	Linee per la demarcazione
Parte principale	5'	**Arrampicata umana** 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. ➜ Più informazioni	Tappetini
	10'	**Imparare le prime figure acrobatiche** 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. • Hop • Cavalluccio • Bavarese Quando gli elementi acrobatici sono acquisiti, possono essere riprodotti ballando.	Tappetini
Ritorno alla calma	10'	**Ballare cambiando partner** Ballare individualmente gli elementi appresi finora. Introdurre le acrobazie a piacimento. Dopo circa due minuti, interrompere la musica e cambiare partner.	Musica

© UFSPO

Balli in gruppo

Una lezione ideale per introdurre i balli in gruppo. Molto rapidamente gli allievi sono in grado di realizzare una breve coreografia di qualche secondo, che potrà servire alla fine della lezione come controllo dell'apprendimento.

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

Obiettivi di apprendimento
- Imparare le figure di gruppo classiche del rock'n'roll.
- Realizzare una breve coreografia variando le posizioni e gli spostamenti.

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Materiale
Introduzione	10'	**Diversi esercizi in colonne** Gli allievi si dispongono in quattro colonne dietro una linea con lo sguardo rivolto verso il centro della palestra. • Saltellare – aprire e chiudere le gambe • Saltellare – aprire e chiudere le gambe incl. le braccia • Saltellare – tirare le ginocchia a sé, dapprima senza e poi muovendo le braccia • Saltellare – calcio	Musica: 152-160bpm
Parte principale	15'	**Imparare diverse figure** Disporre gli allievi in diverse file di 4 allievi al massimo. Dopo 2-3 ripetizioni la prima fila si sposta in fondo e la seconda fila è al primo posto. Alzare le ginocchia con le braccia • 1-2 alzare il ginocchio destro – braccia tese di lato e ritorno • 3-4 alzare il ginocchio sinistro – braccia tese verso l'alto e ritorno • 5-6 alzare il ginocchio destro – braccia in diagonale verso l'alto e ritorno • 7-8 alzare il ginocchio sinistra – braccia in diagonale verso il basso e ritorno Rotazione completa • 1-2 aprire la gambe, posizione bassa, ginocchia verso l'esterno, braccia diritte verso l'esterno • 3-4 chiudere le gambe, rotazione completa, braccia al petto • 5-6 aprire la gambe, posizione bassa, ginocchia verso l'esterno, braccia diritte verso l'esterno • 7-8 chiudere le gambe, braccia davanti al petto, gomiti verso l'esterno 1-8 passo base e salto con le braccia verso l'esterno • 1-4 alzare ginocchia sinistra-destra-sinistra-destra • 5-6 calcio con la destra leggermente di lato a destra • 7-8 calcio a sinistra in avanti (diritto)	Musica: 144-152 bpm
	10'	**Collegare le figure apprese variando le posizioni** Si inizia in due colonne, spostarsi a forma di A e poi in una fila sola uno accanto all'altro. **Variante:** gli allievi decidono da soli le posizioni. Immaginatevi di vedervi dall'alto. Che forma vorreste assumere?	Musica: 144-152 bpm

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Materiale
Parte principale	10'	**Creare una figura personale** Creare una figura personale su 2×8 tempi + una posa finale lasciandosi ispirare da altri balli.	Musica: 144-152 bpm
	10'	**Introdurre una figura personale nella coreografia** Integrare una figura personale alla fine della coreografia collettiva.	Musica: 144-152 bpm
Ritorno alla calma	5'	**Presentazione** I singoli gruppi presentano a tutti la coreografia aggiungendo un finale personale.	Tappetini Musica

© UFSPO

Musica

Per proporre subito il rock'n'roll durante una lezione, niente di meglio di una lista contenente brani adatti all'insegnamento a scuola. Alcune app permettono anche di adeguare il ritmo della musica.

Musica per il rock'n'roll

Titolo	Interprete	Ritmo
Return to Sender	Elvis Presley	144
Bad Boys	Alexandra Burke	144
Bad Influence	Pink	144
Masterplan	Stefanie Heinzmann	152
Holding out for a hero	Bonny Taylor	152
Da Doo Ron Ron	The Crystals	152
I Do	Colbie Caillat	152
What the Hell	Avril Lavigne	152
Boy from New York City	Manhatten Transfer	156
Teenager in Love	Dick Brave & the Backbeats	160
Fernweh	Herbert Grönemeyer	160
High School Musical	High School Musical	164
Jailhouse Rock	Elvis Presley	172
Mama Loo	Les Humphries Singers	172
Great Balls of Fire	Jerry Lee Lewis	176
Don't be cruel	Elvis Presley	176
Hound Dog	Elvis Presley	176
Let's Twist Again	Chubby Checker	176
Reet Petite	Jackie Wilson	176

In linea di massima per una lezione si prestano bene i brani con un ritmo tra 144 e 176 bpm (battiti al minuto).

App per modificare il ritmo della musica (proposte)

djay 2
Apple: CHF 5.00
Android: CHF 2.99

Anytune
Apple: gratis

Music Speed Changer
Android: gratis

© UFSPO

Musica per il boogie-woogie

Nome e BPM	Cantante/Band	Bpm
G.I. Jive	Johnny Mercer	104
Freight Train Blues	Tennessee Ernie Ford	104
Bad Bad Whiskey	Amos Milburn	108
Mighty River	Boogie Radio	108
I'm A Woman	Christine Kittrell	108
Cozy Inn	Leon McAuliff	112
You Can't Make Me Love You	Nat King Cole	112
That Will Just about Knock me Out	Nellie Lutcher	112
The Birth of Rock'n'Roll	Sheb Wooley	112
CC rider	Jerry Lee Lewis	116
French Poodle	Sam Butera	116
Round & Round	Bonnie Raitt	120
Fever	Elvis Presley	120
Beyond The Sea	George Benson	120
Golden Years	Nadja Zela	120
The Minimum Wage	B.K. Anderson	124
You Keep Me Cryin'	Dion	124
Real Fine Frame	Lou Rawls	124
Bald Head	The Treniers	124
Sweet Nothin's	Brenda Lee	128
Real Fine Frame	Buddy Johnson	128
I Wanna Now	Dolly Cooper	128
I saw Mommie kissing Santa Claus	Bobby Helms	132
Rock'n'Roll That Rhythm	Brook Benton	132
Baltimore Jones	Chuck Miller	132
Living Doll	Cliff Richard	132
Boogie Woogie Maxixe	The Ames Brothers	136
Bartender Baby	Little Rachel with The Lazy Jumpers	136
Oo That's Good	Patsy Holcomb	136
Rock Roll Boogie	Tennessee Ernie Ford	136
T'aint Whatcha Do	Ella Mae Morse	140
Train of Life	Joe Dawson	140
Be My Guest	Fats Domino	144
Hey Ba-Ba-Re-Bop	Freddy Boom Boom Cannon	144
D'Kopie	The Jackys	144
Bad Bad Leroy Brown	Jim Croce	144

In linea di massima per una lezione si prestano bene i brani con un ritmo tra 144 e 176 bpm (battiti al minuto).

© UFSPO

Informazioni

Bibliografia

- Fiorucci, G. (2003): Rock'n'roll – basi teoriche. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO
- Fiorucci, G. (2003): Rock'n'roll – basi pratiche. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO

Link

- Federazione svizzera di rock'n'roll
- Federazione internazionale di rock'n'roll
- Lista di tutti i club di rock'n'roll e di boogie-woogie della Svizzera

Filmati

Tutti i filmati realizzati nell'ambito di questo tema del mese possono essere visualizzati scannando il codice QR seguente:

Ringraziamo i ballerini del Rock'n'Roll club DAMO di Winterthur e quelli del Boogie-Woogie-Clubs Crazy Shakers di Zurigo per la loro partecipazione alle riprese fotografiche e video.

Partner

SVSS·ASEP·ASEF | upi | swiss olympic – for the spirit of sport

Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport (UFSPO), 2532 Macolin
Autori: René Bachmann, esperto G+S Danza sportiva e allenatore della categoria juniori fino a quella principale e Fabian Studer, esperto G+S Danza sportiva e allenatore delle giovani leve della Swiss Rock'n'Roll Confederation.
Traduzione: Michela Montalbetti
Redazione: mobilesport.ch
Foto: Julian Käser e Ueli Känzig, UFSPO
Filmati: René Hagi, UFSPO
Illustrazioni: Leo Kühne
Layout: Ufficio federale dello sport UFSPO

© UFSPO