

Rock'n'roll – boogie-woogie – Riscaldamento: Con ritmo

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 se stessi. Se a questo si aggiunge anche una musica coinvolgente si ottiene una classe di allievi motivati e incuriositi.

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
8x saltellare	4x aprire e chiudere le gambe
8x saltellare	4x aprire e chiudere le gambe comprese le braccia
8x saltellare	4x sollevare le ginocchia
8x saltellare	4x sollevare le ginocchia comprese le braccia
4x alzare un ginocchio dopo l'altro	4x aprire e chiudere le gambe (con e senza braccia)
4x alzare un ginocchio dopo l'altro	4x kick (calcio)
4x alzare un ginocchio dopo l'altro	4x calcio incluse le braccia
4x alzare un ginocchio dopo l'altro	2x kick ball change (mezza velocità)
4x alzare un ginocchio dopo l'altro	2x kick ball change e poi saltellare 4 volte

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.

Fonte: René Bachmann e Fabian Studer, esperti G+S Danza sportiva



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO