

Rock'n'roll – Coreografie: Rock'n'roll

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 2x le braccia (aprire e chiudere le gambe) – passo base entrambi con $\frac{3}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ in avanti – cambio lato $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ a sinistra (braccia in alto) – $\frac{1}{2}$ rotazione oppure $\frac{1}{4}$ di rotazione per tornare nella posizione finale (individuale).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO