Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 1

Artikel: Il rock'n'roll a misura di ragazzi e giovani

Autor: Nebiker, Daniel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999639

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Il rock'n'roll a misura di ragazzi e giovani

di Daniel Nebiker

Dal saltellare al passo saltellato

Nell'insegnamento del rock'n'roll adatto ai ragazzi e ai giovani bisogna evitare una specializzazione troppo precoce che causerebbe una sollecitazione mal distribuita dell'apparato locomotore. Per questo motivo le figure acrobatiche sono ammesse solo in misura molto limitata per i giovani, e addirittura proibite per i ragazzi fino ai 14 anni.

Tuttavia, l'attrattiva del rock'n'roll non dipende solamente dalle figure acrobatiche. Le alte esigenze poste dalle figure di danza alla resistenza e dalle capacità coordinative come pure la musica che accompagna i movimenti possono dare altrettanti spunti validi per impegnarsi, provare il piacere dei movimenti e per imparare un comportamento partecipativo.

Nella pratica dell'insegnamento l'approccio metodico, che parte dai movimenti di base come saltellare (hop) e calciare (kick), si è avverato utile. Forme ludiche e di allenamento per l'insegnamento e l'istruzione dei movimenti tipici del rock'n'roll possono essere integrati facilmente nelle fasi dell'insegnamento «messa in moto» e «esercizi ritmati».

Accanto alla preparazione fisica alle fasi successive della lezione la messa in moto si prefigge i seguenti altri scopi:

- fare le prime esperienze di movimento
- vivere in modo rilassato e motivante degli elementi che dovranno poi essere allenati in modo sistematico
- stabilire il rapporto con il partner rispettivamente il gruppo

Tramite gli esercizi ritmati si ottiene una sicura coordinazione dei movimenti di base con il ritmo dato dalla musica: innumerevoli forme di saltelli e calci in avanti, ai lati e indietro (battendo al contempo le mani, girando sul posto, o eseguiti secondo dei segni da soli, in coppie o in gruppo) possono, presentati isolati o in piccoli gruppi, far vivere fin dall'inizio delle esperienze e costituire un aiuto per gli esercizi che seguiranno. Il ritmo sempre uguale della musica rock'n'roll (4/4) determina in gran misura la struttura dei movimenti. La velocità della musica va perciò adattata al livello di capacità dei ballerini: quella troppo rapida impedisce l'ottimale adattamento alla musica e più precisamente l'accentuazione dei movimenti sulla musica.

Tecnica dei movimenti di base

Nel rock'n'roll, ogni calcio (kick) è composto di quattro elementi:

1. fase:
Sollevare per calciare
La coscia della gamba che calcerà va sollevata al massimo fino all'orizzontale. Il polpaccio pende liberamente (è possibile flettere ulteriormente la gamba al ginocchio, ma questo non è necessario).

2. fase:
Calciare (kick)
La gamba che calcia va tesa completamente. Alla fine del movimento, la gamba forma una diritta che indica verso il suolo.

3. fase:
Rialzare per posare a terra
La gamba che ha calciato ritorna fino quasi alla posizione finale della 1. fase (sollevare per calciare).

4. fase: Posare
La gamba che ha calciato viene posata sotto il corpo e ne porta il peso.

La gamba viene sollevata più o meno in alto secondo la figura eseguita, la distanza dal partner, lo stile che è in voga, ecc.

Saltelli

Mentre si esegue il passo di base si effettuano dei piccoli salti con il piede che sopporta il peso. Un saltello di questo tipo viene chiamato «hop». Può essere eseguito in modo che la gamba non si sposti, ma allora il decollo dal suolo deve essere chiaramente visibile. Generalemente ogni calcio viene accompaganto da due saltelli (1./2. fase e 3./4. fase). Il momento ideale per iniziare una rotazione attorno all'asse longitudinale si situa nella 3. fase (rialzare per posare).

Portamento del braccio

I movimenti del braccio sono sempre controllati. Con il braccio libero si esegue di solito in coincidenza con il primo calcio (quello del calcio-ballacambio/«kick-ball-change») del passo base o di una figura semplice un movimento accentuato, per esempio tendendolo al lato o verso l'alto.

(continua a pag. 14)

(continua da pag. 11)

Tecnica del passo di rock'n'roll

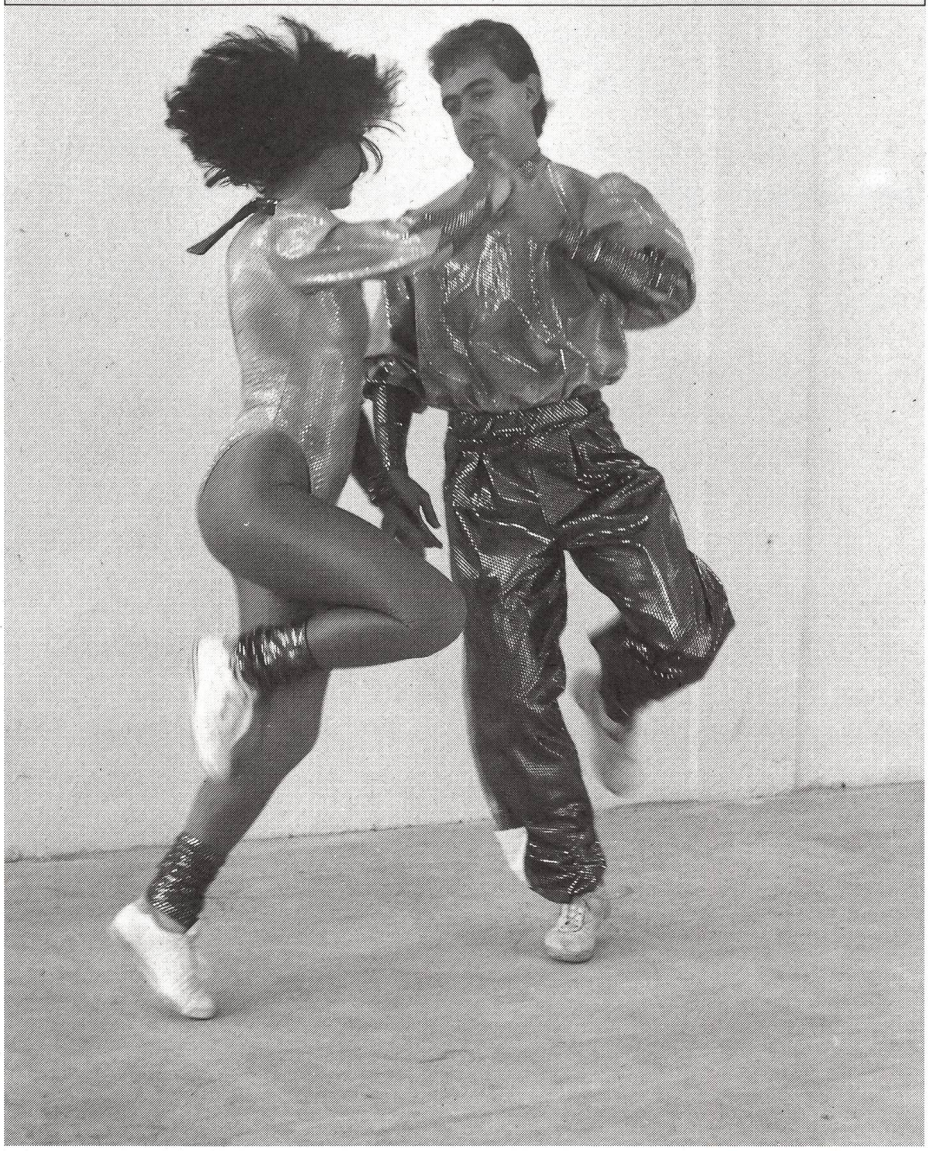
Il passo saltellato del nove (chiamato passo saltellato in quanto segue) è composto dai movimenti di base del calcio e saltello e dal calcio-balla-cambio.
Durante il calcio-balla-cambio l'abituale ritmo dei movimenti viene modificato: benché l'insieme dei movimenti calcio-balla-cambio sia della stessa durata di un insieme di calcio (sollevare = 1/4, rialzare per posare = 1/4), questi elementi individuali risultano spostati in seno al tempo di esecuzione del movimento completo di calcio-balla-cambio. Al posare della gamba che ha effettuato il calcio (questa viene a portare il peso) l'altra viene alzata (il peso del corpo viene tolto) e immediatamente riposata (deve di nuovo portare il peso). Questo è il movimento chiamato calcio-balla-cambio.

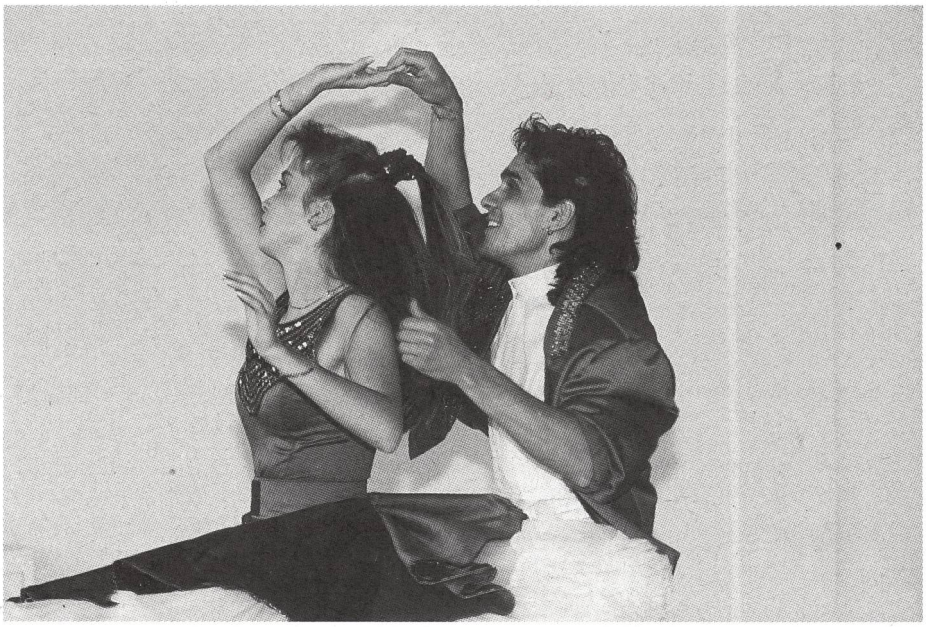
Metodica della tecnica del passo di rock'n'roll

Nell'ambito della messa in moto è già stato possibile introdurre ed esercitare varie combinazioni di passi e calci. Durante questa fase si punta a sviluppare e favorire le capacità coordinative come pure la conoscenza dei movimenti di base. Questa combinazione di movimenti di base e tipi di passi base è imperniata sullo sperimentare dei ballerini e può essere favorita alternando la musica. È comunque imperativo adattare la velocità della musica alle capacità dei partecipanti.
L'introduzione imperniata sulla tecnica – e con ciò sul risultato – del passo saltellato di rock'n'roll si compone per primo dall'esecuzione corretta dei calci, poi del calcio-balla-cambio. Appena il movimento di calcio è stato assimilato nella sua forma grezza, i calci vanno completati con i saltellli corrispondenti. A questo punto è già possibile muovere i primi passi in direzione di una configurazione dei movimenti.
L'introduzione del calcio-balla-cambio va poi vista sotto l'aspetto della completazione del passo di base, ma soprattutto di una maggiore capacità di spostarsi. Bisogna vegliare affinché il calcio sia sempre ben visibile anche nel calcio-balla-cambio! ■

Donate il vostro sangue

	calcio + 1	balla a	cambio 2 +	calcio 3 +	posa 4 +	calcio 5 +	posa 6
lei	de	de	si	de	de	si	si
lui	si	si	de	si	si	de	de





Esempio di lezione introduttiva

Tema: Introduzione nella tecnica del passo (passo saltellato)
Corso/Classe/Gruppo: Corso 1 ... G+S di rock'n'roll (principianti)
Data/Ora/Luogo: Mercoledì 21 aprile, 14.15 – 15.45 Palestra SMU Gordola
Premesse: Prima lezione del corso. Alcuni partecipanti hanno seguito tempo fa una lezione di animazione «rock'n'roll» e vogliono imparare il passo saltellato
Letteratura: Appunti propri, Manuale del monitore G+S Ginnastica e Danza (orientamento rock'n'roll)

Durata	*Obiettivi / Tema / Contenuti*	*Organizzazione / Metodo*	*Materiale*
ca. 5'	Benvenuto e lavori amministrativi	Prospettiva affascinante del corso	
20'	Introduzione Obiettivo: Preparazione psichica e fisica Tema: Forme introduttive di saltelli e calci, esercizi di allungamento soprattutto per il tronco e le gambe		
ca. 10'	Contenuto: Esercizi introduttivi secondo il principio sciogliere-allungare-rafforzare	Tutti sparsi nella palestra M: mostrare/copiare	
ca. 10'	Esercizi di ritmo proposti come giochi di coordinazione	In cerchio: (→ spirito di gruppo, anche i partecipanti propongono delle forme)	Cassetta 1
50'	Parte principale Obiettivo: Forma grezza del passo saltellato di rock'n'roll, saper eseguire con il partner alcune figure molto semplici Tema: Il passo saltellato di rock'n'roll: imparato e applicato giocando Contenuto:		
ca. 20'	Introduzione passo saltellato. Introduzione movimento di calcio prima senza, poi con saltellli. Adattare conscientemente il ritmo dei calci alla musica (→ sentire il tempo, imprimere il ritmo).	M: mostrare/copiare abbinato con giochi di configurazione. Ballerine e ballerini su due ranghi separati.	Cassetta 2 (alternare voce e musica)
	Sintonizzare i calci con il partner (passo simmetrico).	In coppie: cercate delle forme nuove di calci, ma senza perdere il tempo!	Musica
	Introduzione del calcio-balla-cambio tramite lo spostamento del peso: «corri-balla-corri» per avanzare.	Dopo ogni calcio-balla-cambio dovete eseguire due calci, altrimenti correte troppo...	Voce → Musica
	Passo base completo.	Dopo il calcio-balla-cambio viene ancora una volta la stessa gamba → spostare il peso	Voce → Musica
ca. 10'	Giocare a pigliarsi con il passo di rock'n'roll: Chi balla il passo base non può essere preso.		Musica
	Pigliarsi normalmente spostandosi solo con il passo saltellato.	Limitare il campo: 1/4 della palestra	Cassetta 3
ca. 5'	Rock a onde: gruppi di quattro ballano attraverso la palestra, distanza fra i gruppi 10 metri.	Ritornare lungo i lati → possibilità di correzioni individuali	
ca. 5'	Giochi di ricerca del partner con il passo saltellato.	Sintonizzare il passo con il partner trovato	
ca. 10'	Prospettiva della prossima lezione: provate a cambiare il posto con il vostro partner.	Esperimentazione libera: prendere nota dei risultati più promettenti in vista della lezione successiva	
15'	Conclusione Obiettivo: rilassamento psichico e fisico, completare l'amministrazione. Contenuto: Esercizi per sciogliere e allungare, imparare i nomi.	M: mostrare/copiare. Cercare di imparare i primi nomi chiacchierando liberamente.	Cassetta 3 pianissimo. Tabella dei nomi