

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 4 (2002)

Heft: 4

Artikel: "Usa la creatività per batterti"

Autor: Keim, Véronique

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002059>

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: 11.02.2026

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



Breakdance (1)

«Usa la creatività per batterti»

La breakdance è un elemento indissociabile dalla cultura HipHop. Molti giovani si riconoscono in questo movimento che unisce musica, danza, creatività, sfida. Iniziata come fenomeno di strada, ora fa la sua entrata nelle palestre.

Véronique Keim

Questo stile di danza dalle componenti ritmiche ed acrobatiche conosce un grande successo mediatico. Ogni avvenimento che si rispetti dedica uno spazio importante alle esibizioni di questi danzatori «vorticosi» ed alla musica che li accompagna. Due docenti di educazione fisica, Simon Kessler e Boris Jacot, hanno visto nella breakdance un'opportunità per gettare un ponte tra la cultura giovanile e l'educazione fisica scolastica, oltre che un ottimo mezzo per motivare i ragazzi verso la danza. Il contenuto delle loro riflessioni e delle loro esperienze può essere scoperto nel pacchetto didattico «Break'it» prodotto in collaborazione con l'Ufficio federale dello sport di Macolin.

L'inizio è sulla strada

Nata all'inizio degli anni '70 il breaking, o la breakdance, come viene comunemente chiamata, ha visto i suoi precursori afro-americani e portoricani inventare i primi passi nei cortili del Bronx. All'origine, il movimento HipHop mirava ad allontanare i giovani dalle influenze negative della strada ed a fornire loro un elemento d'identificazione. A quei tempi la parola d'ordine era: «Battiti con la tua creatività, non con un'arma».

La fantasia al potere

All'inizio la breakdance si concentrava sul movimento di gambe e piedi. Dopo un rituale tradizionale, i danzatori formavano un cerchio per lasciare spazio ad un solista al centro. Con gli anni, il repertorio dei gesti tecnici si è arricchito, specialmente per l'apporto di dimostrazioni a terra. I disc-jockey, maghi della consolle, ripetono e prolungano a volontà i passaggi migliori, per creare nuovi brani che stimolano l'immaginazione dei danzatori.

Controllare l'aggressività

Per ogni banda la sfida era quella di mostrarsi più innovativa, più acrobatica, migliore delle avversarie. L'atmosfera di perenne sfida favorì l'evoluzione della breakdance, ma, talvolta, portò a provocazioni eccessive, lontane dai valori iniziali del movimento. Un movimento HipHop fondato da giovani neri statunitensi, la «Zulu Nation», si è dedicato a ritrovare il progetto iniziale, a riuscire a trasformare il potenziale d'aggressività

in forza creatrice, ponendo le basi di una vera e propria professionalizzazione del ramo.

Una tecnica ormai diffusa

I corsi di breakdance, impensabili solo pochi anni fa, conoscono un successo sempre maggiore. Le sue tecniche, diffuse in origine in cerchie ristrette al riparo da sguardi indiscreti, ormai si diffondono ovunque. I puristi guardano con un occhio critico questi cambiamenti che la fanno uscire dalle strade che l'hanno vista nascere. Gli autori di «Break'it» vi hanno visto un mezzo formidabile per trasferire nelle palestre movimenti che uniscono ritmo, forza, coordinazione, mobilità e scioltezza. I movimenti della pagina di destra portano il neofita al centro del cerchio.

m

«Break'it – Learn how to break»

L'Ufficio federale dello sport di Macolin ha pubblicato, in collaborazione con gli autori, Simon Kessler e Boris Jacot, due insegnanti di educazione fisica, un pacchetto didattico sulla breakdance. «Break'it – Lern how to break» contiene un DVD, un CD audio ed un opuscolo esplicativo. In esso si scoprono i movimenti fondamentali della breakdance e le sue forme acrobatiche.

Per ordinazioni: Mediateca UFSPO, fax. 032 327 64 08, prezzo: Fr. 80.–.

Per partire con il piede giusto

I movimenti di base che presentiamo esistono fin dagli inizi della breakdance e si trasmettono di generazione in generazione. Ogni danzatore può dare ad essi la sua impronta individuale, che definirà il suo stile personale.

Toprock

Si tratta del vero e proprio passo introduttivo che permette di prendere i propri riferimenti e la rincorsa (lo slancio) per la successiva combinazione. Si presenta in forme diverse; la più semplice è il basic toprock.

Gambe: stazione a gambe divaricate (alla larghezza delle spalle)

Svolgimento	Ritmo	Movimento
1	1	Salto in avanti verso sinistra sulla gamba destra. Mantenere sollevato il piede.
2	e	Salto dal piede destro su quello sinistro. Il piede destro viene riportato lateralmente.
3	2	Salto di ritorno alla posizione di partenza.
4	3	Salto in avanti verso destra sulla gamba sinistra. Tenere il piede destro sollevato.
5	e	Salto dal piede sinistro su quello destro. Il piede sinistro viene riportato lateralmente.
6	4	Salto di ritorno alla posizione di partenza.

Parte superiore del corpo: braccia incrociate davanti al petto, anche alte

Svolgimento	Ritmo	Movimento
1	1	Riportare le braccia sui fianchi. Spingere anche e tronco verso sinistra.
2-3	2	Incrociare le braccia davanti al petto.
4	3	Riportare le braccia sui fianchi. Spingere anche e tronco verso sinistra.
5-6	4	Incrociare le braccia davanti al petto.



Battle rock

Si tratta di un confronto danzato, senza contatto fisico tra due bande o danzatori. Gli «avversari» applicano questo passo base variandone le forme come vogliono.

Gambe: stazione eretta, gambe divaricate (alla larghezza delle spalle)

Svolgimento	Ritmo	Movimento
1	1	Salto in avanti sul piede destro.
2	2	Salto in avanti sul piede sinistro.
3	3	Salto all'indietro sul piede sinistro. Appoggiare il piede destro in avanti sul tallone.
4	e	Salto sul posto sul piede destro. Appoggiare il piede sinistro in avanti sul tallone.
5	4	Mettersi in posizione raccolta sulle gambe.

Parte superiore del corpo: braccia rilassate davanti al corpo

Svolgimento	Ritmo	Movimento
1	1	Riportare le braccia ai fianchi.
2	2	Eseguire movimenti a scatti ed accentuati con le braccia. Inclinare il tronco in avanti.
3	3	Riportare le braccia ai fianchi. Spingere in avanti le anche. Raddrizzare il tronco.
4	e	Riportare le braccia (unite) davanti al corpo. Riportare le anche in posizione normale. Inclinare il tronco in avanti.
5	4	Appoggiare le mani sulle cosce od a terra.



Footwork

Si tratta di elementi che vengono danzati a terra. Anche il passo base, il sixstep, può essere variato all'infinito.

Gambe divaricate (alla larghezza delle spalle). Tronco flesso in avanti, mano destra appoggiata a terra

Svolgimento	Ritmo	Movimento
1	Variare i sei passi	Passare la gamba destra sotto il corpo, verso sinistra e metterla tesa davanti al corpo, sull'esterno del piede.
2	sui quattro tempi della musica	Riportare la gamba sinistra flessa all'altezza del ginocchio destro.
3		Piegare la gamba destra e porla a lato del ginocchio della gamba sinistra.
4		Tendere la gamba sinistra verso destra cambiando la mano d'appoggio a terra (movimento di sweep).
5		Alternare gamba destra, mano sinistra, gamba sinistra, mano destra.
6		Tornare alla posizione iniziale, cambiando la mano d'appoggio.

