

**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:** 5

**Artikel:** Allenare la condizione fisica a ritmo di musica  
**Autor:** Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1002075>

#### **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 (2)

## Allenare la condizione fisica a ritmo di musica

La breakdance rappresenta un'opportunità unica di introdurre a scuola attività con la musica, sia per i maschi che per le femmine. Del materiale didattico di nuova concezione introduce in questo universo particolare. «mobile» ha incontrato Jay Roc, alias Boris Jacot, pluricampione svizzero della specialità e co-autore dell'opera.

Véronique Keim

**«mobile»: Come è nata l'idea di realizzare un DVD didattico sul tema della breakdance?** *Boris Jacot:* Attualmente lavoro al 100% come ballerino. Dirigo una scuola di danza a Basilea e organizzo diversi show di breakdance. Come docente di educazione fisica, già da tempo, mi balenava in testa l'idea di offrire alla scuola uno strumento didattico nuovo. Grazie al sostegno dell'Ufficio federale dello sport di Macolin, questo sogno è diventato realtà.

**Quali sono le qualità necessarie per poter «breakare» correttamente?** Innanzitutto saper danzare a ritmo di musica. Per quanto riguarda le powermoves, gli elementi acrobatici, sono indispensabili parecchie componenti, fra cui forza esplosiva, l'agilità e la resistenza.

**Come si presenta una lezione di breakdance?** Essa è costruita attorno a elementi di danza, sempre in sintonia con la musica che li accompagna. Il riscal-

damento si articola su passi base ed elementi coreografici. Segue una fase di stretching molto importante, per poi arrivare alla parte principale, composta da passaggi tecnici, elementi acrobatici e talvolta da piccole sfide: le «battaglie». Le due squadre si affrontano ciascuna rispondendo all'esibizione dell'altra aumentando il grado di difficoltà.

**Dove devo cominciare per introdurre una serie di lezioni di breakdance?** Le prime tre lezioni dovranno essere consacrate all'insegnamento dei passi di base, i breaking basics (descritti nel numero 4/02 n. d. r.). All'inizio si esegue ogni elemento isolatamente, in seguito si passa alle sequenze e alla combinazione dei passi. Quando si padroneggiano le basi tecniche, si può già immaginare una piccola coreografia che riprenda ciò che è stato acquisito. Gli elementi acrobatici, descritti sulla pagina di destra, rappresentano la tappa successiva. Dopo sei lezioni diventa indispensabile formare dei gruppi a seconda del livello perché ognuno progredisca secondo il proprio ritmo.

**Come reagiscono i maschi a queste lezioni?** Vanno pazzi per questo tipo di danza! È un'opportunità unica per gli insegnanti di riunire danza, ritmo e condizione fisica, sfruttando una simile motivazione. I ragazzi apprezzano particolarmente gli elementi acrobatici che permettono loro di dimostrare la propria forza e agilità. Per quanto riguarda le ragazze, preferiscono i passaggi più eleganti, privilegiando coordinazione e ritmo.

### «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, 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, tel. 032 327 63 62, fax 032 327 64 08, e-mail: [biblio@baspo.admin.ch](mailto:biblio@baspo.admin.ch). Prezzo: Fr. 80.–.

**Swipes**

È il movimento più semplice delle power moves e si apprende quindi per primo.

**Consigli:**

- Tenere le anche in alto
- Fissare il cingolo scapolare
- Al momento del salto, spingere le anche verso l'alto
- Utilizzare sempre la gamba di slancio in modo dinamico

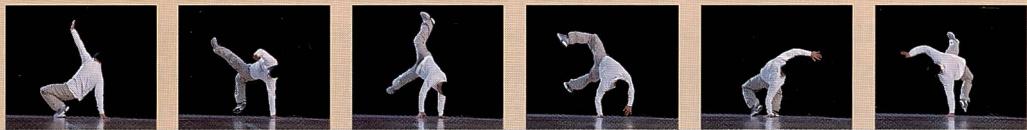
**Variazioni:**

- Su una gamba sola, senza toccare mai il suolo con l'altra
- Appoggiandosi sull'avambraccio

*In appoggio dorsale sul braccio destro, le gambe piegate (il corpo fa un ponte) la mano sinistra afferra la spalla destra per dare lo slancio.*

**Svolgimento Movimento**

1	Lanciare il braccio sinistro sulla sinistra verso l'alto.
2	Staccare il braccio destro dal suolo lanciandolo a sinistra verso l'alto.
3	Nel medesimo tempo lanciare la gamba sinistra in avanti sollevandola in alto.
4	Saltare in appoggio sulla gamba destra, spingendo le anche verso l'alto.
5	Subito dopo, appoggiarsi sul braccio sinistro teso di fianco alla testa. Con questo si realizza una pre-rotazione della parte superiore del corpo. Le gambe seguono poi questo movimento.
6	Il braccio destro raggiunge quello sinistro (larghezza spalle) in modo che la parte superiore del corpo sia appoggiata contemporaneamente su entrambi le braccia.
7	Tenere questa posizione in modo che la rotazione delle gambe anticipi quella del tronco.
8	Staccare il braccio sinistro ruotandolo verso sinistra.
	Ristabilirsi sulle due gambe. Il movimento viene ripetuto a partire dal numero 2.

**Backspins**

Questo movimento necessita di una superficie liscia (ad esempio il parquet) e di abiti che scivolano bene (nylon). Il passaggio seguente è pensato per i debuttanti. Costituisce la base per sequenze più complicate.

**Consigli:**

- Non appoggiarsi direttamente indietro (sulla nuca), ma passare dal lato del tronco.
- Raggomitolare la schiena in modo da scivolare sulla parte superiore.
- Eseguire il movimento delle gambe in modo dinamico.
- Roteare sulla superficie più piccola possibile.

*Posizione dell'ostacolista: la gamba sinistra piegata, quella destra tesa in avanti, la mano destra è in appoggio leggermente dietro il corpo.*

**Svolgimento Movimento**

1	Lanciare la gamba sinistra in un movimento circolare verso destra.
2	Abbassare nel contempo la parte alta del corpo verso destra.
3	La gamba destra segue il movimento circolare, al momento in cui si raggiunge l'angolo massimo di apertura delle gambe.
4	Lanciare la gamba sinistra in modo obliquo verso l'alto spingendo le anche verso l'alto.
5	Con lo slancio dato dalle gambe, appoggiarsi sul lato del tronco e poi sulla nuca.
	Fissare le anche in altezza e tendere le gambe.

**Windmill (l'elicottero)**

Come per il movimento precedente, scegliere una superficie liscia e degli abiti che scivolano. La sequenza prevista per i debuttanti, riprende all'inizio qualche elemento del backspins.

**Consigli:**

- Tenere le anche il più in alto possibile per permettere di tendere le gambe verso l'alto più facilmente.
- Mantenere le gambe divaricate al massimo.

*Posizione di partenza come nell'esercizio precedente.*

**Svolgimento Movimento**

1	Lanciare la gamba sinistra in un movimento circolare verso destra.
2	Abbassare nel contempo la parte alta del corpo verso destra.
3	La gamba destra segue il movimento circolare, al momento in cui si raggiunge l'angolo massimo di apertura delle gambe.
4	Lanciare la gamba sinistra in modo obliquo verso l'alto spingendo le anche verso l'alto.
5	Da questa posizione ruotare la parte esterna del tronco sul centro della schiena. Le gambe sono alzate e divaricate e continuano a roteare per il resto dell'esercizio.
6	Sulla schiena, spostare in basso la spalla sinistra.
7	Tirare il braccio sinistro contro il corpo.
8	Dirigere con slancio il braccio destro nella direzione del movimento.
9	Dalla spalla sinistra, spostarsi sull'avambraccio, poi sulla parte alta del braccio.
10	Mettere il braccio destro in appoggio al suolo.
11	Alla fine dello spostamento appoggiarsi sull'avambraccio sinistro.
12	Appoggiare la parte superiore del corpo sul gomito destro (posizione di handglide).
	Da questa posizione ricominciare la sequenza.

