

*Danze Jazz*  
*Rock Tecnico*

## *Passo base*

Il rock tecnico si caratterizza per l'assoluto divieto di eseguire acrobazie o lift.

Il passo base è sviluppato come segue: Kick-ball Change + calcio + calcio (solo in questo ordine).

La coppia deve eseguire i calci sullo stesso piano (altezza). Entrambi calciano sempre perpendicolarmente ai loro fianchi. L'uomo evita la gamba della donna calciando con la gamba leggermente verso l'esterno.

Mentre si esegue il Kick-ball Change, si dovrebbe prestare attenzione all'articolazione di quest'ultimo, come fosse un calcio di base.

Tutti questi movimenti devono essere eseguiti calciando la gamba energicamente, portandola in posizione tesa, così che, i ballerini, dovranno utilizzare i loro muscoli solo per sollevare le ginocchia e per iniziare la parte finale della calciata.

Il piede deve essere allungato verso il basso (punta tesa).

La postura del corpo deve essere controllata, calciando, il ballerino non deve rilassarsi e appoggiarsi.

## *Passo base*

Prestare attenzione al costante "saltello".

Il numero e l'altezza dei "rimbalzi" devono essere gli stessi in ogni movimento

Il ginocchio della gamba su cui poggia il peso, non è mai totalmente teso ma leggermente flesso.

L'anca non deve muoversi a causa del calcio.

I ballerini devono stare attenti a mantenere la linea di ballo: il rock'n'roll è fondamentalmente ballato su una croce.

# Passo base

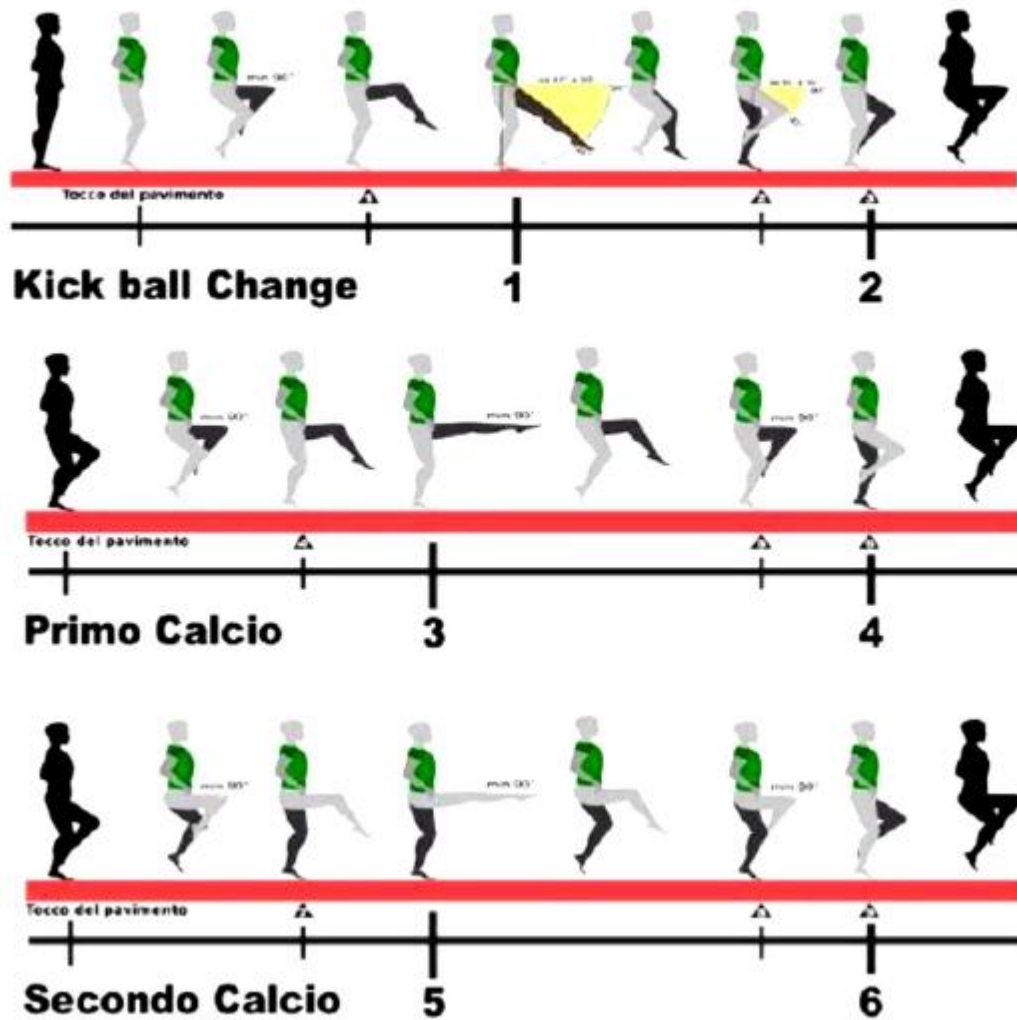


Figura 1

# Postura

La postura corretta è importante non solo per l'aspetto estetico, ma anche perché è necessaria per la salute del ballerino.

Dato che i passi base e tutte le acrobazie del Rock'n'Roll sono costruite su un determinato movimento di rimbalzo, la protezione della colonna vertebrale e delle articolazioni è di fondamentale importanza.

Nella postura corretta l'asse longitudinale del corpo è perfettamente verticale.

Per avere una giusta postura è necessario poggiare l'intera pianta del piede, avendo cura di distribuire il peso al centro tra i due piedi.

Nella figura seguente (Figura 1) è possibile vedere i più comuni errori di postura e quella ideale.

## Errori posturali più frequenti

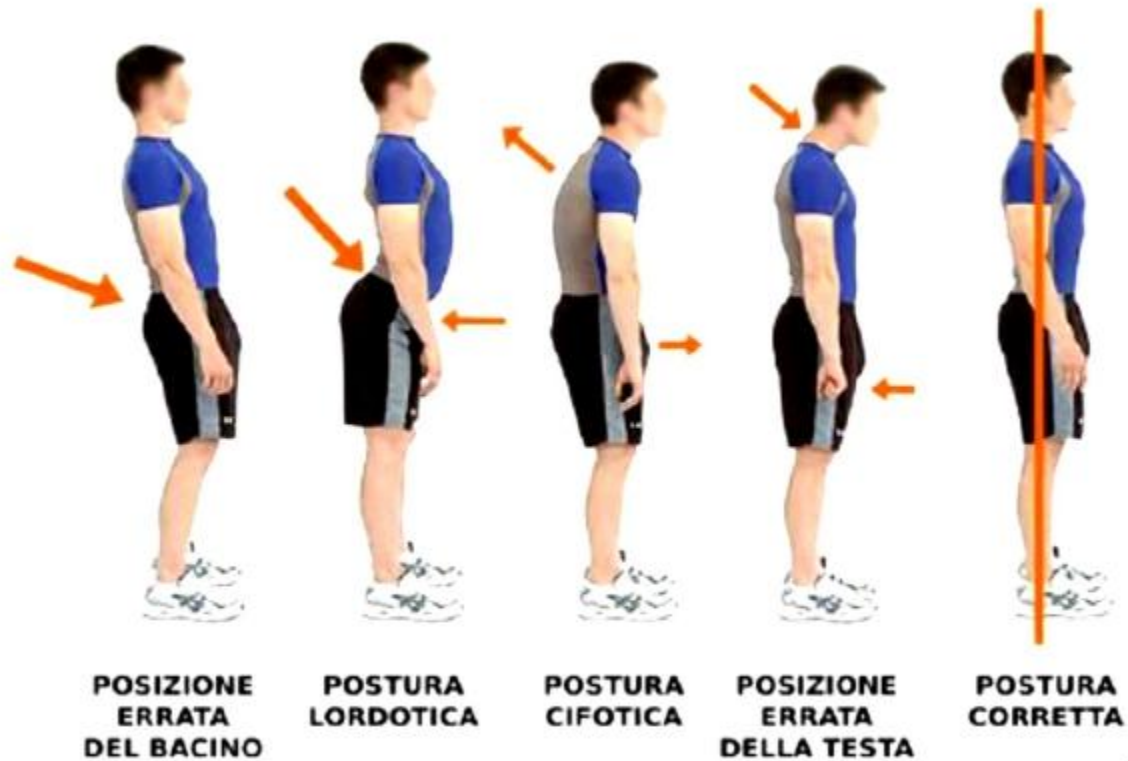


Figura 1

# Postura

Di seguito è mostrata la postura corretta e scorretta durante l'esecuzione dei calci base (Figura 2).

## Errori nella postura durante l'esecuzione del calcio

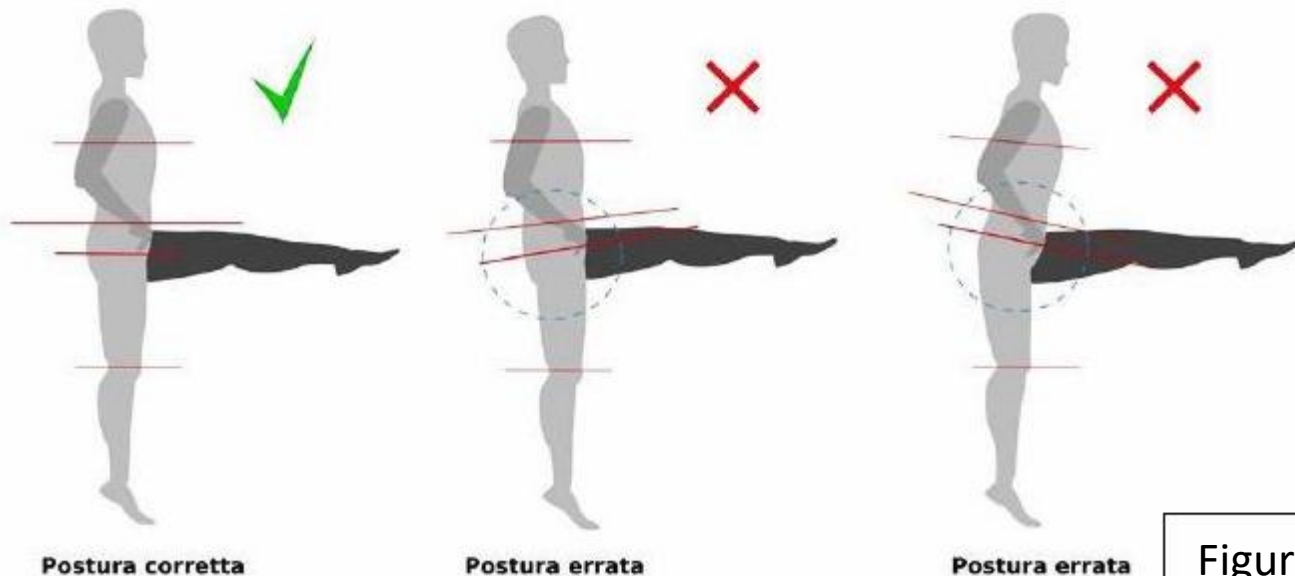


Figura 2

Il sollevamento della gamba in avanti e l'esecuzione dei calci sono eseguiti nell'unica direzione in cui l'altezza della gamba non è limitata da alcun elemento anatomico, ma al fine di eseguire questi movimenti, sono necessari forti muscoli della coscia e di sollevamento, come necessari sono, forti addominali e muscoli della schiena per tenere il corpo fermo.

## *Movimenti delle braccia*

Mentre si ballano le figure con il passo base del Rock, le braccia devono avere un movimento controllato.

I movimenti delle braccia, il loro ritmo, la dinamica, l'estetica e l'accento, devono essere in armonia con il passo base.

Anche la posizione della mano che esegue il contatto deve essere curata esteticamente. Alcune delle posizioni delle braccia usate nel Rock 'n' Roll sono simili a quelle del balletto e della danza moderna (jazz dance). Le posizioni delle braccia parallele invece, sono prese dalla ginnastica.

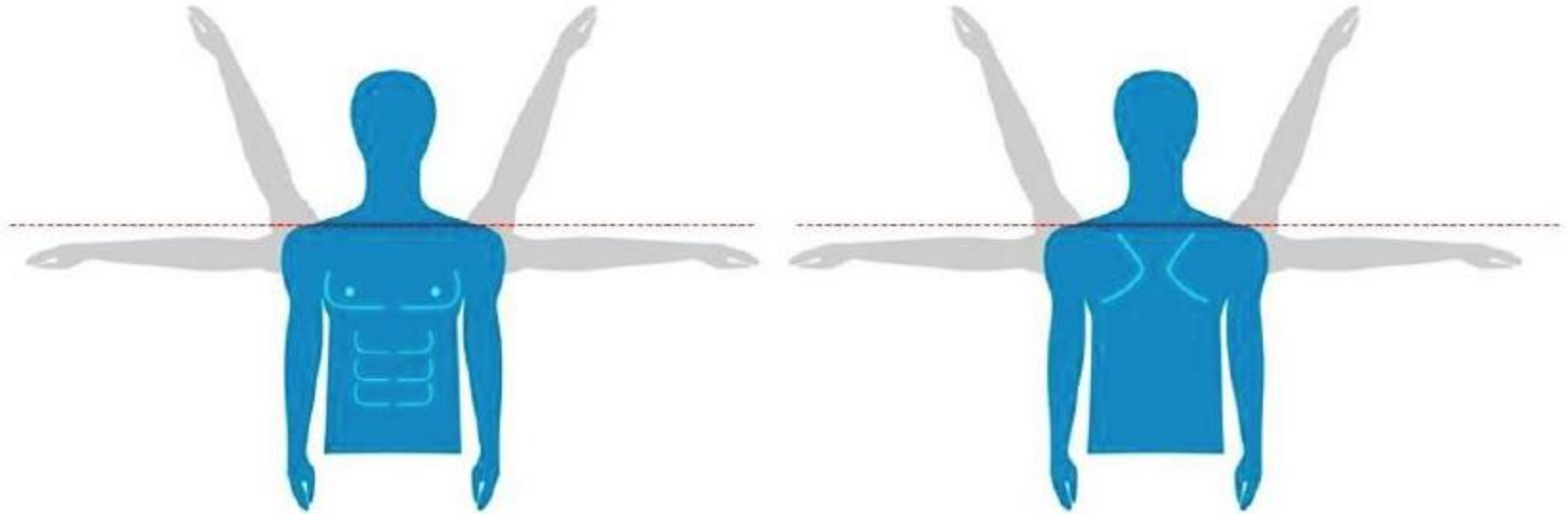
La cosa di fondamentale importanza è che durante il movimento del braccio, qualunque esso sia, le spalle devono essere tenute nella posizione più bassa possibile.

Ovviamente, se nella coreografia fa un movimento particolare, non è un errore, l'importante è che non sia un atteggiamento costante.

(Figura 3)



# Movimenti delle braccia



**Corretta posizione delle spalle in posizione neutra e durante movimento delle braccia**

Figura 3