# Coreografia «on y va»

## Destinatari
Insegnanti che desiderano studiare la coreografia con un gruppo. La sequenza scritta è un complemento didattico al video.

Gambe forti
camminaresicuri.ch

## Abbreviazioni
de – destra
si – sinistra
4 × 8 significa ad es.: 4 × 8 battute

---

**4 × 8 Intro** (con entrata laterale – individuale)

## Livello 1 (versione facile)

1 – 2 passo a de in avanti
3 – 4 passo a si in avanti
5 – 6 passo a de in avanti
7 – 8 chiudere con piede si lasciando ciondolare le braccia

Poggiare le mani sui fianchi
1 – 2 sulle punte dei piedi (relevée)
3 – 4 su tutto il piede
5 – 6 sulle punte dei piedi (relevée)
7 – 8 su tutto il piede

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia
1 – 2 passo indietro a de
3 – 4 passo indietro a si
5 – 6 passo indietro a de
7 – 8 chiudere con piede si

Poggiare le mani sui fianchi
1 – 2 sulle punte dei piedi (relevée)
3 – 4 su tutto il piede
5 – 6 sulle punte dei piedi (relevée)
7 – 8 su tutto il piede

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia
1 – 2 passo laterale a de
3 – 4 passo scivolato a si
5 – 6 passo laterale a de
7 – 8 chiudere con piede si

Poggiare le mani sui fianchi
1 – 2 toccare il pavimento con la punta del piede de in avanti
3 – 4 toccare il pavimento con la punta del piede de lateralmente
5 – 6 toccare il pavimento con la punta del piede de indietro
7– 8 chiudere

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia
1 – 2 passo laterale a si
3 – 4 passo scivolato a de
5 – 6 passo laterale a si
7 – 8 chiudere con piede de

Poggiare le mani sui fianchi
1 – 2 toccare il pavimento con la punta del piede si in avanti
3 – 4 toccare il pavimento con la punta del piede si lateralmente
5 – 6 toccare il pavimento con la punta del piede si indietro
7 – 8 chiudere

## Ritornello

Poggiare le mani sui fianchi
1 – 2 affondo a de in avanti
3 – 4 riportare de al centro vicino a si
5 – 6 affondo a si in avanti
7 – 8 riportare si al centro

1 – 2 indicare con dito a de (o si) e sguardo rivolto a de (o si)
3 – 4 indicare con dito sul lato opposto (si o de), sguardo rivolto a de o si
5 – 6 indice destro puntato in avanti, mano si sul fianco, piegare le ginocchia (pliée)
7 – 8 restare fermi

Poggiare le mani sui fianchi
1 – 2 affondo a de indietro
3 – 4 riportare de al centro vicino a si
5 – 6 affondo a si indietro
7 – 8 riportare si al centro
1 – 4 movimento circolare delle braccia sopra la testa
5 – 8 braccia «da festa»

## Livello 2 (difficoltà media)

Versione semplice a velocità raddoppiata, ripetere 2 volte con versione braccia più difficile

1 passo a de in avanti
2 passo a si in avanti
3 passo a de in avanti
4 chiudere con piede si lasciando ciondolare le braccia

5 sulle punte dei piedi (relevée) e braccia dritte in alto facendo i pugni
6 su tutto il piede, braccia abbassate
7 sulle punte dei piedi (relevée) e braccia dritte in alto facendo i pugni
8 su tutto il piede, braccia abbassate

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia
1 passo indietro a de
2 passo indietro a si
3 passo indietro a de
4 chiudere con piede si

5 sulle punte dei piedi (relevée) e braccia dritte in alto facendo i pugni
6 su tutto il piede, braccia abbassate
7 sulle punte dei piedi (relevée) e braccia dritte in alto facendo i pugni
8 su tutto il piede, braccia abbassate

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia
1 passo laterale a de
2 passo scivolato a si
3 passo laterale a de
4 chiudere con piede si

Poggiare le mani sui fianchi
5 toccare il pavimento con la punta del piede de in avanti
6 toccare il pavimento con la punta del piede de lateralmente
7 toccare il pavimento con la punta del piede de indietro
8 chiudere

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia
1 passo laterale a si
2 passo scivolato a de
3 passo laterale a si
4 chiudere con piede de

Poggiare le mani sui fianchi
5 toccare il pavimento con la punta del piede si in avanti
6 toccare il pavimento con la punta del piede si lateralmente
7 toccare il pavimento con la punta del piede si indietro
8 chiudere

**Ripetizione del livello 2**

## 2× ritornello

come il livello 1

## Intermezzo: restare in equilibrio

4×8: stare in piedi e oscillare (come un albero nel vento), lateralmente; oppure spostare il peso in avanti e indietro, lasciando il busto dritto come una tavola; oppure mantenere l'equilibrio su una sola gamba (areoplano); altre idee personali sull'equilibrio.

## Livello 3 (difficoltà elevata)

Variazione di passi e con versione braccia più difficile

1 toccare il pavimento con la punta del piede de lateralmente
2 passo a de in avanti
3 toccare il pavimento con la punta del piede si lateralmente
4 passo a si accanto a de, chiudere

5 sulle punte dei piedi (relevée) braccio de teso in alto con indice puntato
6 su tutto il piede, braccia abbassate
7 sulle punte dei piedi (relevée) braccio si teso in alto con indice puntato
8 su tutto il piede, braccia abbassate

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia
1 passo laterale a de
2 incrociare piede si dietro a piede de
3 passo laterale a de
4 chiudere il piede si accanto a piede de (= Grapevine de)

5 sulle punte dei piedi (relevée) braccio de laterale con indice e sguardo puntato
6 su tutto il piede, braccio di nuovo abbassato
7 sulle punte dei piedi (relevée) braccio si laterale con indice e sguardo puntato
8 su tutto il piede, braccio di nuovo abbassato

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia
1 toccare il pavimento con la punta del piede de lateralmente
2 passo a de indietro
3 toccare il pavimento con la punta del piede si lateralmente
4 passo a si accanto a de, chiudere

5 sulle punte dei piedi (relevée) braccio de teso in alto con indice puntato
6 su tutto il piede, braccio abbassato
7 sulle punte dei piedi (relevée) braccio si teso in alto con indice puntato
8 su tutto il piede, braccio abbassato

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia
1 passo laterale a si
2 incrociare piede de dietro a piede si
3 passo laterale a si
4 chiudere il piede de accanto a piede si (= Grapevine si)

5 sulle punte dei piedi (relevée) braccio si laterale con indice e sguardo puntato
6 su tutto il piede, braccio di nuovo abbassato
7 sulle punte dei piedi (relevée) braccio de laterale con indice e sguardo puntato
8 su tutto il piede, braccio di nuovo abbassato

**Ripetizione sequenze livello 3**
**iniziando con si verso si:**

1 toccare il pavimento con la punta del piede si lateralmente
2 passo a si in avanti
3 toccare il pavimento con la punta del piede de lateralmente
4 passo a de accanto a si, chiudere

5 sulle punte dei piedi (relevée) braccio si teso in alto con indice puntato
6 su tutto il piede, braccio abbassato
7 sulle punte dei piedi (relevée) braccio de teso in alto con indice puntato
8 su tutto il piede, braccio abbassato

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia
1 passo laterale a si
2 incrociare piede de dietro a piede si
3 passo laterale a si
4 chiudere il piede de accanto a piede si (= Grapevine si)

5 sulle punte dei piedi (relevée) braccio si laterale con indice e sguardo puntato
6 su tutto il piede, braccio di nuovo abbassato
7 sulle punte dei piedi (relevée) braccio de laterale con indice e sguardo puntato
8 su tutto il piede, braccio di nuovo abbassato
Lasciare nuovamente ciondolare le braccia

1 toccare il pavimento con la punta del piede si lateralmente
2 passo a si indietro
3 toccare il pavimento con la punta del piede de lateralmente
4 passo a de accanto a si, chiudere

5 sulle punte dei piedi (relevée) braccio si teso in alto con indice puntato
6 su tutto il piede, braccio abbassato
7 sulle punte dei piedi (relevée) braccio de teso in alto con indice puntato
8 su tutto il piede, braccio abbassato

Lasciare nuovamente ciondolare le braccia
1 passo laterale a de
2 incrociare piede si dietro a piede de
3 passo laterale a de
4 chiudere il piede si accanto a piede de (= Grapevine de)

5 sulle punte dei piedi (relevée) braccio de laterale con indice e sguardo puntato
6 su tutto il piede, braccio di nuovo abbassato
7 sulle punte dei piedi (relevée) braccio si laterale con indice e sguardo puntato
8 su tutto il piede, braccio di nuovo abbassato

## 2× ritornello

Come livello 1 e 2 con versione braccia più difficile:

1 – 2 affondo a de in avanti, braccia tese all'indietro facendo i pugni
3 – 4 riportare de al centro vicino a si, braccia di nuovo abbassate
5 – 6 affondo a si in avanti, braccia tese all'indietro facendo i pugni
7 – 8 riportare si al centro, braccia di nuovo abbassate

1 – 2 indicare con dito a de (o si) e sguardo rivolto a de (o si)
3 – 4 indicare con dito sul lato opposto (si o de), sguardo rivolto a (de o si)
5 – 6 indice destro puntato in avanti, mano si sul fianco, piegare le ginocchia (pliée)
7 – 8 restare fermi

1 – 2 affondo a de indietro, incrociare le braccia davanti al busto facendo i pugni
3 – 4 riportare de al centro vicino a si
5 – 6 affondo a si indietro, incrociare le braccia davanti al busto facendo i pugni
7 – 8 riportare si al centro, braccia di nuovo abbassate

1 – 4 movimento circolare delle braccia sopra la testa
5 – 8 braccia «da festa»

## Posizione finale libera