



COREOGRAPHIC TEAM



Ringraziamenti

Vorrei esprimere la mia gratitudine ed un particolare ringraziamento al M° *Sebastiano GUERRIERO*, ballerino, coreografo e insegnante, che ha contribuito alla realizzazione di questo testo e a sua figlia *Sara*.

Grazie al Maestro di musica Rosario ROSITO per la sua collaborazione.

Un ringraziamento va a tutto il Consiglio dell'Associazione Italiana Maestri di Ballo.

Inoltre, ringrazio la Commissione Tecnica Coreographic Team.

Presidente Nazionale A.I.M.B.

M° Nicola AMATO

Prefazione

In questi ultimi anni la disciplina “**Coreographic Team**” ha avuto grande diffusione su tutto il territorio nazionale.

Quando si parla di Coreographic Team dobbiamo cercare di non cadere in errore e di non creare equivoci: essendo essa, per definizione, Disciplina *Coreographic Team* e **non** ballo sociale. Altrimenti dovremmo definire ballo sociale anche le coreografie che eseguono i ballerini di danza Moderna, Contemporanea, Hip Hop, danza del Ventre, etc.....visto che anche queste ultime adottano balletti in gruppi di ballerini.

Potremmo dire che essa è stata una evoluzione del ballo sociale, ma che oggi non può essere più definita tale.

Nella sua vasta gamma di modalità, specialità, che essa contiene e persistenza in molti generi musicali e passi di danze, questa disciplina ha ritualizzato il ballo con ricche e virtuose coreografie.

A tale proposito, dopo una lunga esperienza nel settore Coreographic Team, si è ritenuto opportuno, con questo nuovo testo, dare una maggiore informazione su questa disciplina.

È' ovvio che, non è possibile introdurre tutti gli stili, tecniche o passi di danze ma sicuramente dare maggiori indizi a coloro che intraprendono questa meravigliosa disciplina, al fine di migliorare sempre di più le qualità tecniche.

Presidente Nazionale A.I.M.B.

M° Nicola AMATO

LA DANZA NEL MONDO

Nell'eccezione generica essa è l'arte di muovere il corpo secondo un ordine cosciente in rapporto allo spazio, (atteggiamento), ed al tempo, (ritmo), spesso avviata da espressioni mimiche accompagnate dalla musica. Non si sa quando la gente abbia iniziato a danzare dato che, la danza, è così intimamente correlata con gli altri aspetti culturali. Alcuni dipinti preistorici ritraggono figure umane in costumi di animali che sembrano danzare, forse al fine di insegnare.

La danza si è ramificata con il passare degli anni in varie etnie, infatti, i dipinti delle tombe egizie, ritraggono persone che sembrano danzare in posizioni acrobatiche. La danza in Egitto era praticata nelle feste religiose ed agricole spesso in onore del dio Osiris. Nella civiltà greca invece, la danza, oltre ad avere un carattere religioso serviva anche come allenamento per i guerrieri, tant'è che i greci attuarono uno studio profondo includendo la danza nelle loro arti.

La danza continua tra la gente sia nelle comuni feste, la cui tradizione continua ancora oggi nella danza folk, sia nelle corti in cui alcune piacevoli danze furono prese ed adattate dagli aristocratici, diventando ben presto danza di corte che sfociarono successivamente nel balletto.

Dal '400 in poi, la danza cominciò a delinearasi, con la separazione del genere ballo dalla danza, del popolo dalle corti, dei giovani dagli anziani, delle festosità rurali dalla cerimoniosità urbana ed infine l'alta danza (vivace, terzana), dalla bassa danza (tranquilla, strisciata). Il balletto originato nelle corti in Italia e in Francia durante il Rinascimento, divenne principalmente professione alla fine del VII° secolo. Con lo splendore del pieno Rinascimento e il trionfo della "cortesi" la danza assume un ruolo di prim'ordine sia nelle feste che nell'educazione dei giovani, sicché gli incroci dei balli di moda di fanno frequentatissimi dall'uno all'altro paese agevolando sempre più la formazione di un linguaggio europeo, nel quale gli antichi incroci egizi, gitani, elleni, fino ad incrociare i più recenti ispano-americani.

La prima sala da ballo nacque a Parigi all'inizio del '700 per opera del cavaliere Boutillon ed era denominata " *Bals de l'Opera*". Solamente dall'800 in poi, le danze di popolo e di società progressivamente ricostruiranno un'unità elevando come luogo di incontro le sale da ballo, pubbliche e private, nate in tutta Europa.

Con il '900, quindi, si ha il declino della danza europea, (tango, paso doble, fox trot, per poi arrivare al rock'n roll negli anni '50). Questo secolo ha segnato un'evoluzione nella danza sia per quanto riguarda la danza di teatro che per la danza sociale. La danza di teatro ha vissuto una radicale rivoluzione.

Per la prima volta, i principi stessi della danza accademica sono stati fortemente messi in discussione. Il primo annuncio fu dato dall'americana Isadora Duncan, che entusiasmò i pubblici europei con una danza concepita in uno stile radicalmente estraneo sia alla danza accademica sia al folklore.

La *modern dance* utilizza, come non era mai stato fatto, la potenzialità della danza come mezzo comunicativo, giungendo al rifiuto di qualsiasi regola e alla massima libertà di espressione. Nella danza sociale avviene la separazione della coppia che era stata il comune denominatore del ballo per secoli. Si balla autonomamente, indifferentemente se con una persona di sesso opposto. Si può affermare che il carattere tipico del nostro tempo sia la coesistenza di tutti gli stili e di tutti i principi riconosciuti dai più antichi ai più moderni popolari e colti, occidentali e orientali.

STILI DI BALLO E DANZA

a. Il Balletto

Originato nelle corti italiane e francesi durante il Rinascimento, divenne una disciplina seguita alla fine del XVII° secolo.

Sebbene il suo stile e le materie continuano ad evolversi, esso rimane una delle principali arti della cultura occidentale. Danza e Balletto non sono sinonimi.

Il Balletto è una rappresentazione accompagnata da musica in cui mediante l'utilizzo anche di gesti e della mimica si racconta una storia, si esprimono e si comunicano dei sentimenti e delle sensazioni. I ballerini sono dei professionisti che approdano alla danza dopo molti anni di preparazione sia atletica che tecnica.

Un altro uso del ballo è quello utilizzato nell'eccezione di festa di ballo, nata nelle corti europee dal '300 in poi.

A seconda della solennità e del carattere che la distingue, si possono raggruppare nelle seguenti specie:

-Ballo da sala o di discoteca, è la forma più diffusa della festa di ballo durante il quale si eseguono danze di vario gene per il trattenimento degli intervenuti. Con tale termine si intende anche un tipo di balli comprendente:

- ***Ballo ufficiale***: è la festa in onore di un personaggio o di un ente

- ***Ballo in maschera o in costume***: i partecipanti si presentano travestiti

-***Balli pubblici***: sono quelli che si svolgono nelle piazze, nelle corti.

b. Tipi di Danze

La danza, movimenti ritmici del corpo, di solito svolti a ritmo di musica, può essere arte rituale e divertimento. Essa va al di là dello scopo funzionale del movimento ,può avere un fine politico, religioso, sociale o semplicemente essere un' esperienza elettrizzante ed esteticamente piacevole.

Popoli di culture diverse danzano differentemente per scopi diversi.

Potremmo classificare le danze come :

Danze di presentazione : che sono destinate ad un pubblico.

Esse sono rappresentate nei teatri o in qualsiasi altro luogo adatto a contenere vaste platee; i danzatori sono professionisti e la danza è considerata arte. I movimenti tendono ad essere difficili e richiedono allenamenti specifici.

Danze di partecipazione: sono praticate dai membri della comunità., ognuno può prendervi parte.

Queste, spesso, consistono in passi ripetitivi e facili da imparare.

c. Ballo e Danza

Si usa, spesso indifferentemente e confusamente, l'uno e l'altro termine entrambi con significati vastissimi.

La loro primitiva distinzione era chiara: *“il ballo indicava l'alta danza in contrapposizione alla bassa danza”*.

Inoltre il ballo può assumere il seguente significato:

breve composizione coreografica rispetto alla danza “ atteggiata e figurata” sulle diverse misure dei movimenti corporei naturali secondo una rigida osservanza del ritmo lirico orchestrale”.

d. Coreografia

Il termine nel suo significato primo, indica l'insieme delle norme che regolano lo svolgimento della danza, lo si trova in uso già dal XV secolo per designare la notazione dei movimenti mediante simboli convenzionali.

Coreografia col tempo precisò il suo significato come arte di comporre i balletti entro un preciso spazio scenografico, nel quale venivano determinati i movimenti posti in armonia sia con la musica sia con il filo conduttore del tema rappresentato il balletto (da cui deriva il termine **coreografo**).

Si pensa che queste prime forme di coreografia si siano poi successivamente perfezionate in Grecia, favorite dal culto che il popolo greco aveva per la danza, considerato strumento di educazione psicofisica, di euritmia ed equilibrio. Il coreografo è un narratore dei fatti , egli racconta attraverso il movimento del corpo una storia vera o inventata da lui stesso, lo studio della danza sui libri di testo, per il coreografo di altissima esperienza ,non diventa più una necessità, egli infatti compie numerosi viaggi in tutto il mondo per cercare nuovi stili, nuove tecniche, nuove sfumature, ma soprattutto nuove melodie musicali.

La collaborazione tra musicista e coreografo, diventa un bene prezioso, il musicista crea delle nuove composizioni musicali, il coreografo invece, scompone la musica creando su ogni singolo battito musicale un passo.

Egli non tiene conto soltanto della musica, ma durante la creazione di uno spettacolo, il coreografo terrà in considerazione numerose situazioni:

- *Ambientazione;*
- *livello dello spettacolo;*
- *struttura del palcoscenico;*
- *preparazione tecnica e atletica dei propri ballerini;*
- *il periodo storico in cui è ambientata la storia della coreografia.*

La coreografia infatti,nasce dal lavoro del coreografo che mette insieme tutte queste situazioni e con la propria creatività riesce in qualunque momento ad improvvisare una coreografia, esse può essere di difficile o di facile comprensione, ciò dipende dal livello di professionalità dei ballerini, infatti se il coreografo dispone di ballerini di livello mediocre, egli inventerà una coreografia semplice, se invece il livello dei ballerini è alto , allora, egli costruirà una coreografia degna della loro professionalità.

La coreografia è tutto quello che noi vediamo, infatti anche una semplice cerimonia nuziale ha del coreografico;la sposa che avanza a passo lento, la gente in piedi lungo le arcate laterali della Chiesa, l' incontro con lo sposo e il cammino insieme verso l' altare, determinano una semplice coreografia.

Tutto quello che noi facciamo durante la vita quotidiana può sembrare una coreografia, anche un semplice disegno è una coreografia, infatti se provassimo a disegnare un paesaggio con diversi colori, a lavoro ultimato, potremmo renderci conto che abbiamo creato, secondo la nostra fantasia, un qualcosa che anche se non determina un movimento, ha comunque caratterizzato una coreografia.

E' chiaro quindi, che per essere un buon coreografo, bisogna avere una grande esperienza.

Un buon professionista non deve mai ascoltare lo stesso genere musicale, perché attraverso la musica si riescono a comprendere diverse culture di diverse etnie, e se ascoltate bene possono sicuramente arricchire il bagaglio culturale, ma se invece ci si concentra solo su un tipo di musica, non solo si avrà una carriera limitata, ma diventerà controproducente per il lavoro che richiede giorno dopo giorno di arricchirsi di nuovi stili.

e. Ballo Sociale

I balli di gruppo rappresentano in un certo senso l'origine di tutte le danze di società sin dall'antichità.

L'usanza di ballare in coppia è infatti cosa certamente più recente.

Tralasciando quei balli di gruppo che rappresentano, per certe culture ancor oggi, una parte importante di alcuni riti più o meno religiosi, questo genere di balli viene da sempre considerato il toccasana del divertimento, ovvero momento di spensieratezza e di festeggiamento fine a sé stesso.

a. *Il Ballo Sincronizzato*

Il Ballo Sincronizzato è la specialità dove tutti i ballerini devono muovere nella stessa direzione, con gli stessi passi e stessi movimenti di braccia, dall'inizio fino alla fine della coreografia.

b. *Il Ballo Coreografico*

Il ballo Coreografico è la specialità dove tutti i ballerini si devono dividere in più moduli (gruppi) coreografici con un minimo di due per ognuno.

All'interno di ogni modulo i ballerini sono sincronizzati tra essi, ma con la possibilità di potersi muovere in direzioni diverse (es. = un ballerino esegue Whisk a sinistra e l'altro Whisk a destra, oppure Chasse a sinistra e Chasse a destra ect...).

Questo metodo è detto "**A Specchio**".

Un altro metodo da usare, nel ballo coreografico, è "**L'ECO**".

L'eco è la naturale evoluzione dello specchio. I ballerini non compiono più movimenti simultanei ma ballano sequenzialmente mantenendo il movimento il più possibile fedele all'originale.

Altro metodo ancora è "**A CANONE**".

"A canone" è un termine preso direttamente dalla musica, e indica una legazione eseguita da più ballerini, dove i passi possono essere gli stessi per tutti o differenziati ma vengono trasposti di una o più battute o battiti.

Ad esempio: il primo modulo inizia ad eseguire il passo sull'uno musicale, il secondo modulo sul tre, e il terzo sul cinque e così via.

Altro fattore importante, nel ballo coreografico, è quello di eseguire figure geometriche e/o figure varie rappresentative.

c. *Il Ballo Show Dance*

Il Ballo Show Dance è la specialità dove il coreografo può esprimere tutta la sua fantasia nell'assoluta libertà di tema coreografico (musical, danza di carattere, danza folklore ecc...), non avendo gli obblighi del ballo sincronizzato e coreografico.

STORIA DELL'ARTE DELLA DANZA

La storia della danza risale a moltissimi anni fa, quando l' uomo ha sentito per la prima volta la necessità di muoversi. Non che l' uomo ai tempi della preistoria sapesse già danzare, ma involontariamente usava degli atteggiamenti che noi, oggi , abbiamo riportato nella maniera più consona. La conoscenza degli atteggiamenti dell' uomo preistorico sono stati dettati da alcune immagini, dove l' uomo scolpiva con le pietre, le pareti delle caverne, alcune immagini di un uomo e di una donna che sembravano danzare.

Con il passare degli anni la danza ha raccolto varie origini, infatti, civiltà come gli Indios, gli Africani, i Greci, e molti altri ancora, abbiano fatto della danza una vera cultura popolare.

Infatti, nelle piazze o ancora meglio nelle corti degli aristocratici, si usavano vari tipi di danza per trasmettere un fatto accaduto, oppure cerimonia religiosa o meglio ancora come festa. Nel tempo la danza si è subito divisa in : ***danza Folklore e danza Elegante.***

Il Folklore era il tipo di danza che si usava comunemente nelle piazze dove tutti si riunivano e festeggiavano ballando a modo loro. A questo termine (Folklore) possiamo abbinare la parola “ *ballo* “, infatti il ballo è composto da movimenti semplici e comuni a tutti.

La Danza Elegante, invece , era riservata ad un pubblico più “nobile” tant'è che ben presto nacque il *VALZER*, suonato in tempo di $\frac{3}{4}$ e che aveva un tipo di portamento molto fine ed elegante, esso si danzava principalmente nelle corti dei reali.

La necessità della gente, ad incontrarsi più spesso per ballare, era diventata un' esigenza. Venne così costruita la prima sala da ballo, a Parigi, ed ebbe il nome di “*Bals de l'Opera*”.

L' istinto della gente era quello di inventare, improvvisare e costruire tipi di danza sempre diversi, ecco che da qui nacquero i primi coreografi, persone capaci di trasmettere attraverso la danza, messaggi forti.

Ben presto ci fu il gemellaggio tra musicista e coreografo, la collaborazione tra i due stili fu molto preziosa, tant'è che sono nate diverse opere come: "Lago dei Cigni, Lo Schiaccianoci, La Bella Addormentata Nel Bosco, ecc..." che ancora , vengono insegnate nelle Accademie di Danza Classica.

La Danza Classica, segnò l' inizio di una nuova professione, ma le regole e gli schemi delle varie Accademie erano molto rigide.

Molto presto, fece il suo ingresso nelle Accademie, la Danza Moderna e Contemporanea, dove tutto era più libero.

La Danza ,quindi , come si è visto, ha subito diversi cambiamenti nel corso degli anni, aumentando sempre di più l' interesse dei ballerini.

Con il ballo, invece, dal 1945 in poi, c'è stata una continua ricerca delle nuove tecniche che hanno poi maturato il livello agonistico dei ballerini. Infatti ebbero inizio le prime competizioni , dove numerose coppie di tutta la Nazione scendevano in pista per misurare il loro livello di preparazione .

L' Associazione Italiana Maestri di Ballo , aveva diplomato numerosi maestri, con l' abilitazione in **Giudice di Gara**, si era formata così una schiera di professionisti del ballo che con i loro viaggi all' estero, andavano a scoprire nuove tecniche per migliorare la qualità dei ballerini in Italia.

Oggi il ballo si è diffuso in tutto il mondo, tant'è che ogni anno si organizzano i *Campionati Europei e Mondiali* dove moltissime coppie di professionisti e amatori di tutte le nazioni si contengono i prestigiosi titoli. *La Danza Sportiva* , così si chiama oggi, ha sempre puntato a far conoscere tutti i colori e gli stili della danza e del ballo.

ANATOMIA

a. *l'Equilibrio e Portamento*

Il corpo di un ballerino/a deve essere tenuto stabile e pronto a muoversi in ogni momento, in tal caso la linea di equilibrio deve essere sempre perfettamente a posto.

b. *Equilibrio*

L'Equilibrio è fondamentale per ognuno di noi.

Per gli sportivi, esso è ancora più importante perché un ballerino/a è sottoposto a delle azioni che senza equilibrio non sarebbe in grado di praticare, infatti, i ballerini professionisti fanno del loro corpo una vera e propria cultura.

Quando si lavora a livello sportivo, bisogna essere consapevoli che ogni parte del proprio corpo può essere fondamentale.

Si analizzano ora le parti importanti del corpo:

- La Testa
- Le Spalle
- Le Braccia
- Le Gambe
- Il Bacino
- La Schiena
- I Piedi
- La Cavaglia

c. *La Testa*

Il portamento della testa dipende dall' equilibrio del resto del corpo, gli occhi governano la posizione della testa.

Essi non devono essere ne troppo alti , ne troppo bassi, ma devono guardare dritto in avanti.

La testa ha un peso, se essa rispetto al corpo viene ad esempio posta a destra tutto il resto del corpo tenderà anch'esso a destra.

d. *Le Spalle e le Braccia*

Le spalle e le braccia hanno un ruolo fondamentale, il loro raggio d' azione deve essere indipendente poiché sia le braccia che le spalle possono assumere diversi ruoli: *Le Spalle* possono servire in una rotazione (gir), infatti la loro torsione semplifica il giro.

Le Braccia invece possono servire sia per un maggiore equilibrio in un giro che per una maggiore stabilità del proprio corpo.

e. *Le Gambe*

Le gambe reggono una buona parte del nostro peso, se vengono usate male, possono causarci dei problemi durante il balletto.

Se le gambe vengono divaricate in modo eccessivo, non riusciremo a dare un' azione completa e sicura, poiché lo sforzo sarà maggiore per riportare il peso del corpo da una gamba all' altra, ritrovandosi così a lottare per un equilibrio stabile.

Le gambe danno potenza, se sfruttate bene danno anche un ottimo effetto benefico, cioè si possono rassodare i propri muscoli se si eseguono esercizi in modo appropriato, senza mai ricorrere a sforzi inutili, un piccolo passo può dare potenza e beneficio fisico.

f. Il Bacino

Il bacino è la parte centrale del nostro corpo ed è collegato alla colonna vertebrale.

Un cattivo funzionamento del bacino potrebbe compromettere la stabilità funzionale della schiena.

Un buon funzionamento si può ottenere usando molto i muscoli addominali e quelli dei glutei.

g. La Schiena

La schiena (colonna vertebrale) non deve essere mai sottoposta a grandi sforzi, bisogna invece, sfruttarla nel modo più delicato possibile senza mai sovraccaricarla.

h. I Piedi

Se sulle gambe si posa gran parte del peso, sui piedi si posa sicuramente tutto il peso corporeo.

Per questo motivo dopo una intensa attività sportiva le gambe si fanno pesanti.

In realtà non sono le gambe ad avvertire la pesantezza, ma i piedi che grazie ai nervi sensoriali percepiscono tutti gli effetti dello stress.

Grazie ai piedi si riesce a camminare avendo un portamento equilibrato, i sensori dei piedi segnalano se si è stanchi oppure no, insomma i piedi sono davvero la parte fondamentale sia dell'equilibrio sia del portamento.

i. La Caviglia

La caviglia può essere definita un "cuscinetto" che aiuta la flessione del piede grazie alla sua funzione rotatoria, permettendo al corpo di elevarsi e azionare di più le gambe.

j. *La Respirazione*

Come già detto, una tensione del cingolo scapolare impedisce la respirazione ed i muscoli accessori della respirazione vengono tirati in ballo, i polmoni non sono pienamente utilizzati e l'energia viene sprecata. Esistono tre tipi di respirazione:

I - Respirazione apicale, che viene attuata quando vengono utilizzati i lobi superiori dei polmoni, questa zona è situata sotto la clavicola.

II - Respirazione laterale, che è la dilatazione della parte inferiore dei polmoni

III - Respirazione diaframmatica (o respirazione addominale), che si verifica quando la punta dello stomaco sale durante l' inspirazione mentre il diaframma scende.

IV - I ballerini utilizzano maggiormente la respirazione laterale per ossigena profondamente i polmoni. Quando il corpo è ben sistemato ed i polmoni ossigenati, la parete toracica e la spina dorsale vengono rese mobili e sono liberamente flessibili.

Un cingolo scapolare privo di tensione ed un torace flessibile , danno luogo ad una naturale respirazione libera e piena, ma i muscoli pettorali se contratti, limiteranno quei movimenti che a loro volta impediranno il movimento della spina dorsale provocando uno sforzo nelle regioni cervicali e lombari.

Un estremo sforzo fa sì che la richiesta di ossigeno sia maggiore, seguito dalla respirazione apicale e successivamente da quella addominale.

Una coordinazione della respirazione è molto importante, essa si usa per aiutarsi nel risè, nel relevè, nella piroette e nei balzi; si inspira nell' elevazione e nei sollevamenti, dando una sensazione a chi osserva di leggerezza e assenza di sforzo.

Un errore comune è la tensione che si manifesta nel trattenere il respiro, l'insegnante dovrebbe essere in grado di riconoscere un'errata coordinazione del respiro che potrebbe impedire l' equilibrio e i salti.

k. Il Trasferimento del peso

il trasferimento del peso può avere luogo da entrambi i piedi ad uno solo di essi, o come nel caso del ritirè da un piede ad entrambi.

In ambedue i casi ,una lieve regolazione del peso è importante per bilanciare in modo perfetto il corpo che dipende dalle dimensioni della base.

Un diverso spostamento di peso avviene quando il corpo è proteso in avanti, lateralmente o indietro.

A tal punto , la chiave per un trasferimento di peso effettuato con successo è data dalla distanza intercorsa tra un passo e l' altro.

L' ampiezza del passo o chassè deve essere controllata per raggiungere una perfetta stabilità sulla nuova gamba di sostegno.

l. La Tecnica

La tecnica è tutto ciò che migliora il movimento.

Se essa non esistesse tutto quello che ognuno fa non avrebbe significato.

Grazie alla tecnica,oggi, si è in grado di superare ogni tipo di ostacolo.

Nella danza ,essa ha un'importanza primaria, infatti, riesce a far muovere il corpo nella maniera più corretta.

Alla base di tutte le figure di danza c'è un tipo di tecnica che riguarda la parte specifica e originari del movimento del corpo,essa assume rilievo che la grammatica ha nella lingua, quindi nella logica e successione delle sequenze e delle frasi musicali.

m. La Creatività

Quanto alla creatività, si sottolinea, che è una dote strettamente soggettiva, che consente di conferire forma all' astratto.

Essa è legata all' immaginazione e alla fantasia, si può esprimere attraverso vari atteggiamenti e quando si riesce ad esternarla secondo lo stato d' animo del narratore, si riesce ad interpretarla.

n. La musicalità

Attraverso la musicalità, si ottiene la fusione dell' aspetto musicale, (uditivo), con l' aspetto rappresentativo , (visivo).

E' attraverso la musicalità che si comprende l'equivalenza tra l'emozione, espressa dal musicista nella composizione, e l'emozione espressa dal coreografo nella raffigurazione gestuale.

Introduzione

Questo compendio musicale non è rivolto ai Musicisti, siano essi professionisti o dilettanti, ma ad altre figure professionali artistiche e creative, come i Coreografi, Maestri di ballo o Ballerini che, pur non avendo l' 'esigenza impellente di saper scrivere o leggere la musica, devono conoscerla ed indagarla nella maniera più approfondita possibile, perché la musica è il principale strumento di supporto alla loro attività.

Proprio per la destinazione piuttosto specifica di questo lavoro, si è cercato di usare un linguaggio non strettamente tecnico o specifico per i Musicisti, talvolta forzando leggermente il significato di talune espressioni, al fine di ottenere la massima comprensibilità.

Approfondiremo dunque la parte strutturale e formale della musica, con particolare attenzione alla musica da ballo, piuttosto che quella " grammaticale" o matematica.

Per quanto attiene le nozioni teoriche di base, ci limiteremo veramente all' essenziale, o meglio, a quella parte di nozioni fondamentali senza le quali il linguaggio musicale non può essere espresso e , quindi, non potremmo parlare di musica.

Il Linguaggio Musicale

I toni

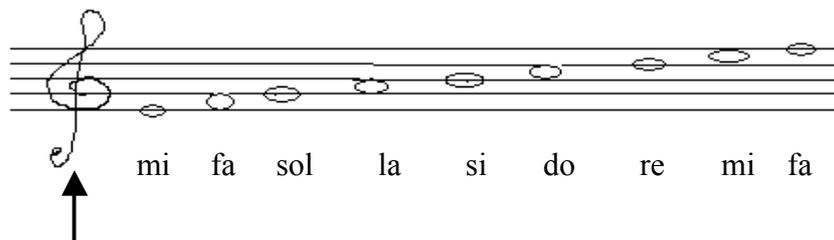
Per capire cos' è il linguaggio musicale facciamo un parallelo con il linguaggio parlato.

Il linguaggio parlato si rappresenta con le lettere dell' alfabeto; analogamente , la musica si rappresenta con le note.

Per mettere insieme le lettere dell' alfabeto dobbiamo scegliere una “lingua” , come *l'italiano o l' inglese*: ed ecco che vengono fuori *le parole*, che possono avere significati diversi a seconda della “ lingua”; ad esempio la parola CASE , in italiano è il plurale di CASA, in inglese significa CONTENITORE (e si legge *keis*).

Analogamente per la musica, quando mettiamo insieme le note, abbiamo bisogno di una “chiave di lettura” come quella di *violino*, di *basso* , di *tenore*, di *baritono*, ecc. (in totale le chiavi di lettura sono 7).

Ad esempio, in chiave di violino avremo la seguente lettura



Chiave di violino (sui righi: *mi, sol, si, re, fa*; negli spazi:*fa, la, do, mi*)

Le note sul pentagramma si chiamano *toni*, cioè: *do- re- mi- fa- sol- la- si*.

La durata delle note ed i segni convenzionali

Quando parliamo di durata in senso musicale, non dobbiamo pensare alla durata *assoluta* (come i minuti , i secondi, le ore ecc.) ma alla durata *relativa*.

Prendiamo ad esempio la seguente frase: “ Antonio andrà via fra 5 minuti”.

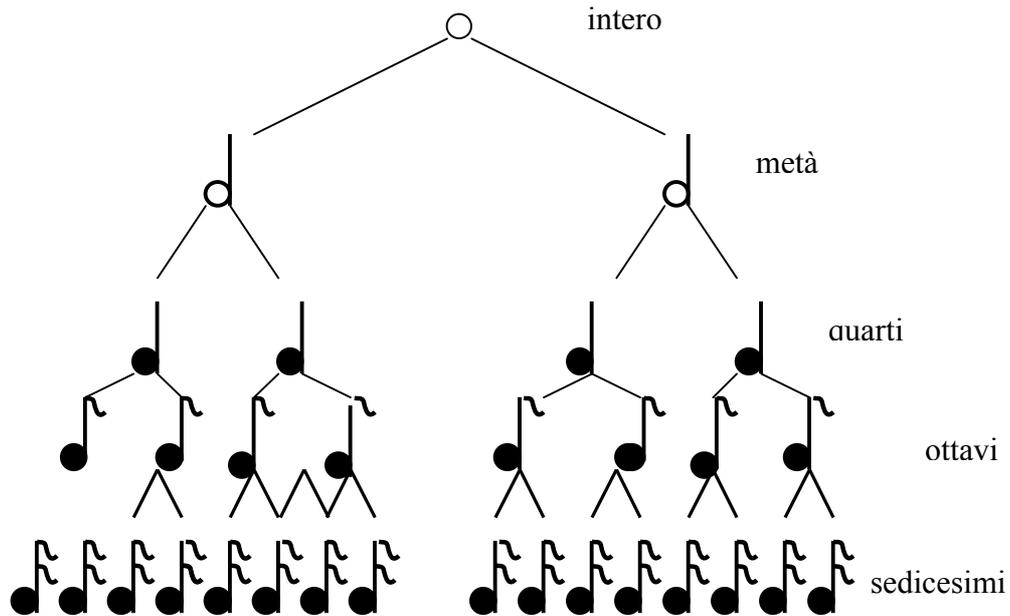
5 *minuti* è evidentemente un’ espressione di durata *assoluta* , cioè non variabile (nel senso che Antonio effettivamente andrà via fra 5 minuti). Se invece affermo che “ Antonio andrà via 5 minuti dopo Roberta”, 5 *minuti dopo Roberta* è un’ espressione di durata *relativa*, cioè variabile in base al tempo che resterà Roberta;in altre parole no sappiamo *effettivamente* quando se ne andrà Antonio, ma sappiamo solo che relativamente a Roberta, lui resterà 5 minuti in più.

Analogamente le note hanno durate relative l’una all’ altra:

| | |
|---|---|
|  | = semibreve o <i>nota intera</i> , il suo valore si esprime di solito in 4/4 |
|  | = minima o <i>metà nota</i> . dura la metà della semibreve quindi il |
|  | = semiminima o <i>un quarto</i> , dura la quarta parte della semibreve, la metà della minima, il suo valore è 1/4 |
|  | = croma o <i>un ottavo</i> , dura l’ ottava parte della semibreve, un quarto della minima, metà della semiminima; il suo valore è 1/8 |
|  | = semicroma o <i>sedicesimo</i> , dura la sedicesima parte della semibreve, un ottavo della minima. un quarto della semiminima, la metà della croma; il suo valore è 1/16 |

Analogamente si procede con le biscrome (1/32) e le semibiscrome (1/64).

Schema di riepilogo



Dal riepilogo si capisce con chiarezza che ogni nota ha una sua durata che è il doppio della nota che sta sotto di essa.

Alla luce di quanto detto, adesso si può capire il significato di frasi di questo tipo:

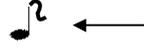
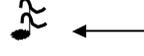
“una semibreve vale (o dura) 4 semiminime” ($\circ = \text{♪} \text{♪} \text{♪} \text{♪}$)

“una semiminima vale (o dura) 2 crome” ($\text{♪} = \text{♪} \text{♪}$);ecc.

Valore o durata nel linguaggio musicale hanno lo stesso significato.

Le figure delle note sono dunque segni convenzionali che ci rivelano la loro natura.

Vi sono però tanti altri segni convenzionali che è necessario imparare per comprendere il linguaggio musicale; analizziamo quelli fondamentali.

Stanghette delle note: le note che vicino al gambo hanno delle stanghette, come ad esempio le crome () o le semicrome (), quando sono più di una, si possono scrivere unendo le stanghette (ad esempio 2 crome

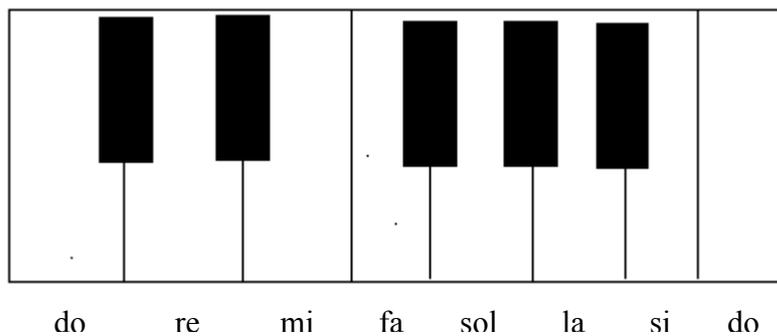
 si possono scrivere;  analogamente 2 semicrome  si possono scrivere ).

Punto di valore: è un punto che si mette a destra della nota (es. ); il risultato è un prolungamento della durata della nota pari alla metà del suo valore.

(es.  =  +  = 3/4 oppure  =  +  = 3/8.)

Punto dello “ staccato ”: è un punto che si mette sopra ad una nota (es. ) ed indica che essa si deve eseguire “ staccata ” rispetto alle altre note che le stanno vicino.

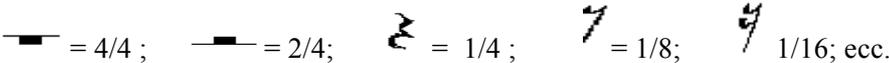
Segni di alterazione: in chiave di violino abbiamo visto i toni *do, re, mi, fa, sol, la si*. Ora, tra un tono e quello successivo (ad esempio tra *do* e *re*), esistono i “ mezzi toni ”, facilmente riconoscibili sul pianoforte perché sono tasti neri.



Nel linguaggio musicale i mezzi toni si indicano con i segni di alterazione, esse sono il *diesis* (che si indica col segno “#”) ed il *bemolle* (che si indica col segno “b”). Il *diesis* (#) messo vicino ad una nota la “ aumenta “ di mezzo tono; il *bemolle*(b) messo vicino ad una nota la “ diminuisce” di mezzo tono. Ad esempio il tasto nero che si trova tra *do* e *re* lo possiamo chiamare *do #* (cioè mezzo tono dopo il *do*) oppure, *reb* (cioè mezzo tono prima del *re*).

Pause: abbiamo visto che con le *figure* si indicano le durate delle note

( ecc.). La musica però non è fatta solo di suoni, ma anche di “ silenzi”, e questi silenzi hanno anch’ essi la loro durata; una *pausa* ci rivela quanto dura un “ silenzio”:

 = 4/4 ;  = 2/4;  = 1/4 ;  = 1/8;  1/16; ecc.

Detto in altre parole, per ogni *figura* esiste una pausa dello stesso valore

Indicazioni di andamento: possono trovarsi all’ inizio di uno spartito musicale o anche dopo. Consistono in frasi, talvolta molto esplicite, riferite alla velocità della musica; sono, ad esempio , indicazioni di andamento le seguenti frasi: “ *Allegro*”, “*Adagio*”, “*Moderato*”, “*Un poco sostenuto*”, “*Rallentando*”, “*Accelerato*”, “*Sforzato*”, ecc.

Segni dinamici: “*f*” “*ff*” “*p*” “*pp*” “*mf*” ecc. (leggasi: forte, fortissimo, piano, pianissimo, mezzo forte ecc.). Ci dicono con quale forza dobbiamo “suonare” o “cantare” le note, per cui si riferiscono *all’ intensità* della musica.

Sono segni dinamici anche le *forchette* o *forcelle*.

 = decrescendo ;  = crescendo

o anche le frasi “Crescendo”, “Decrescendo”, “Diminuendo”, “Sottovoce” e sinonimi vari.

Tutte queste indicazioni e segni convenzionali servono ad esprimere **l'enfasi musicale**. In altre parole servono a descrivere l' anima della musica, che può essere

esile o potente, lenta o veloce, allegra o triste, calda o fredda, seria o ironica, ecc.;
tutte sensazioni e sentimenti che, usando solo le note, non riusciremmo ad esprimere.

Elementi della struttura musicale

Immaginiamo di ascoltare un brano musicale, una sola volta. Dopo qualche ora, cosa ricorderemo? Poco o niente.

Vo sarà sicuramente capitato di seguire una serata di “Sanremo” e, al mattino successivo, ricordare ben poco delle canzoni ascoltate, magari anche con grande interesse e attenzione, la sera precedente. Questo accade perché un brano musicale è una struttura molto complessa, formata da tantissimi elementi che interagiscono tra di loro con infinite variabili, nello spazio temporale di pochi minuti.

E qui scatta automaticamente un elementare consiglio: prima di ballare, coreografare o in qualsiasi modo interpretare un brano musicale, bisogna ascoltarlo molte volte.

Ad ogni ascolto la nostra conoscenza si arricchirà di nuovi elementi, che andranno man mano a formare nella nostra mente quella “familiarità”, quella “visione completa” del brano che è condizione indispensabile per una coerente interpretazione.

Il primo elemento musicale con il quale familiarizziamo è il “motivo” o “motivetto” o “ritornello” del brano.

Nel linguaggio musicale esso è definibile come “voce principale” oppure “melodia”. Dunque *la melodia* è la voce principale di un brano, quella che “entra” più facilmente nel nostro orecchio ed è eseguita di solito da un cantante o da uno strumento solista.

Un altro elemento che “afferriamo” immediatamente è *l'andamento* (veloce, lento, adagio, allegro, ecc.). Per impadronirci invece degli altri elementi che riguardano *l'enfasi musicale*, impieghiamo di solito più tempo. Ad esempio, i *rallentati*, i *crescendi*, gli *accenti*, richiedono di solito più ascolti per essere ben riconosciuti.

Anche il tempo e il ritmo (di cui parleremo compiutamente più avanti), a meno che non siano molto schematici, sono elementi che non si identificano di solito immediatamente.

Vi sono poi tutti gli elementi che riguardano l' arrangiamento del brano, come la orchestrazione (ovvero gli strumenti musicali che vengono utilizzati), l'armonia(ovvero l'insieme di tutte le voci che sorreggono la voce principale), gli effetti elettronici (come cori, riverberi, rumori, ecc.) e quant' altro concorre a “ caratterizzare” il brano musicale.

La melodia

Abbiamo già definito la melodia come voce principale di un brano. Ma come è strutturata una melodia?

Non esiste uno schema fisso, anche se spesso ci imbattiamo in melodie strutturate nel modo seguente:

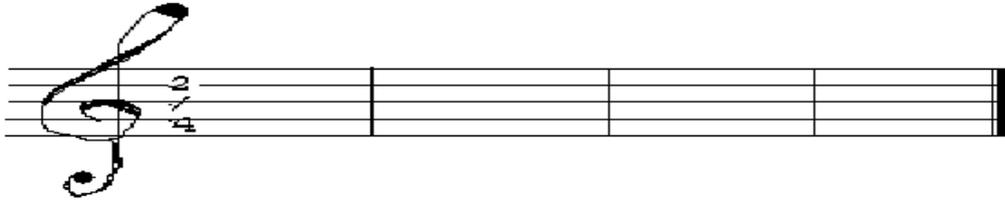


Quindi in generale, avremo 4 “ parti” (A, A', B,A). Ovviamente possono esserci delle introduzioni, delle code, altre variazioni o addirittura altri ritornelli (C,D;E; ecc.). Ciascuna “ parte” melodica è suddivisa in 2 o più frasi musicali. Le amalgamazioni, le coreografie, dovranno rispettare possibilmente le frasi, i ritornelli ed in generale tutta la struttura musicale.

Il tempo

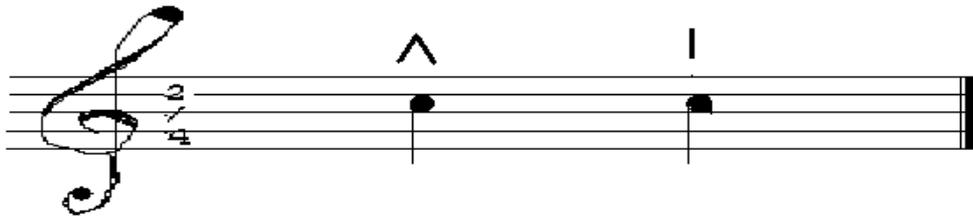
Possiamo immaginare il tempo come un contenitore nel quale andiamo a “mettere” la musica.

Ad esempio, usare il tempo $2/4$ significa che il brano è “contenuto” in tante *battute* (o *misure*) di $2/4$ l'una:



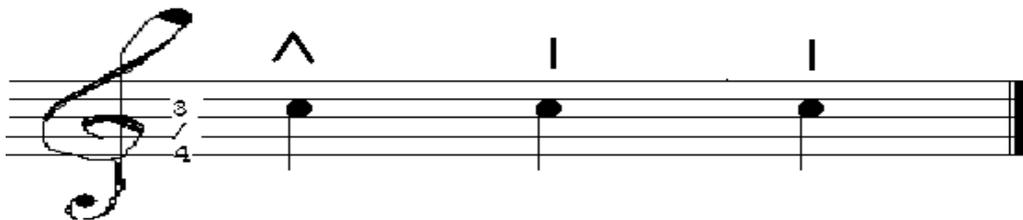
Ogni **battuta** (o misura) avrà una durata di $2/4$

Si possono usare un'infinità di “contenitori” (tempi) diversi nei quali inserire la musica, ma i più comuni sono $2/4$, $3/4$, $4/4$, $6/8$. Ciascuno di questi tempi ha dei *battiti* (o *accenti*) propri che sono identici per tutte le battute (o misure). Nel tempo $2/4$ abbiamo **due battiti** (accenti) di $1/4$ l'uno, il primo forte, il secondo debole:

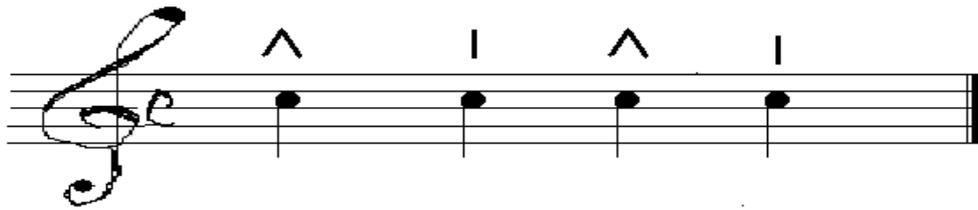


Col segno ^ indichiamo l'accento forte; col segno | l'accento debole.

Nel tempo $3/4$ abbiamo **tre battiti di $1/4$ l'uno**, il primo forte, il secondo ed il terzo deboli:



Nel tempo 4/4 abbiamo **quattro battiti di 1/4 l' uno**, il primo forte, il secondo debole, il terzo forte (ma meno del primo) ed il quarto debole:

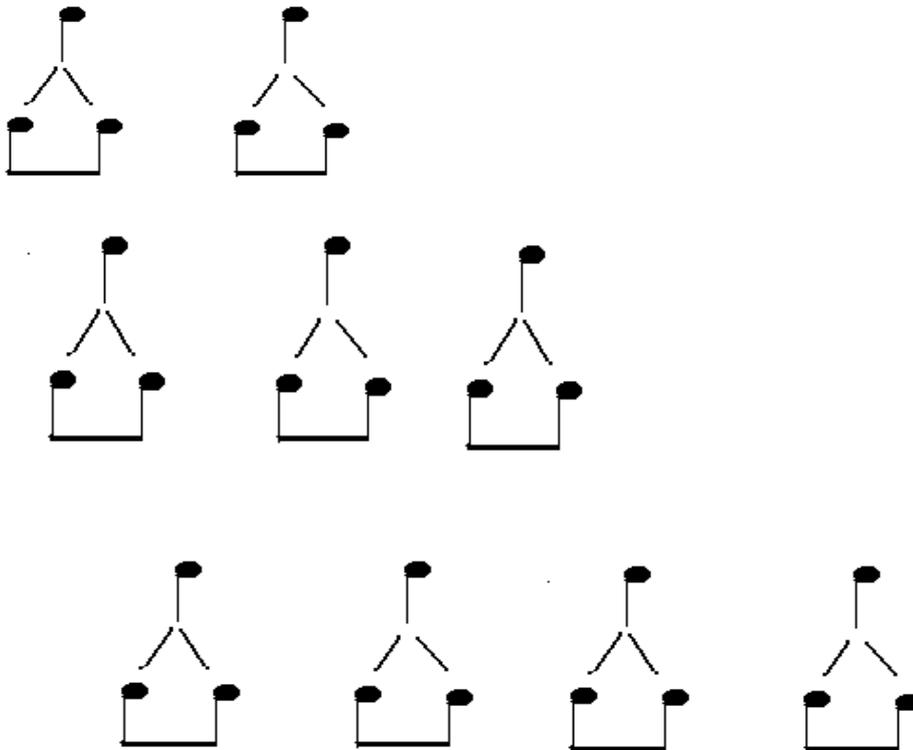


Il tempo 4/4 si indica anche col simbolo C.

I tempi 2/4, 3/4 e 4/4 sono chiamati *semplici* perché hanno suddivisione *binaria* del singolo battito.

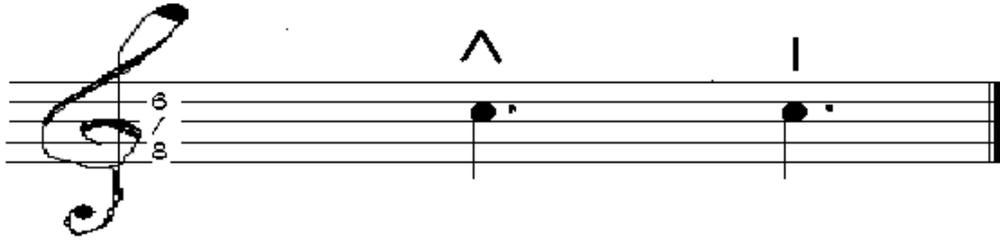
Detto in altre parole, ciascun battito dei tempi 2/4, 3/4 e 4/4 si può suddividere in due parti (da cui il termine *binario*).

Riepilogo



Ribadiamo quindi che si definiscono *semplici* i tempi a suddivisione binaria cioè $2/4$, $3/4$, $4/4$.

Si definiscono invece *composti* i tempi a suddivisione *ternaria* del singolo battito. Tra questi approfondiamo la conoscenza del tempo $6/8$:

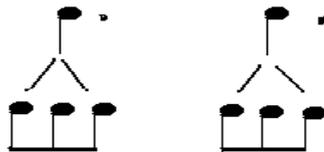


Ricordiamo che *il punto di valore* messo a destra di una nota ne aumenta il valore della metà.

Nel tempo $6/8$ abbiamo **due battiti di $3/8$ l'uno**, il primo forte e il secondo debole.

Il tempo $6/8$ è composto perché ha suddivisione *ternaria* del singolo battito.

Detto in altre parole ciascun battito del tempo $6/8$ si può suddividere in tre parti (da cui il termine *ternario*).

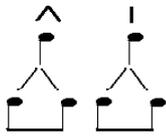


Ribadiamo quindi che si definiscono *composti* i tempi a suddivisione ternaria ($6/8$).

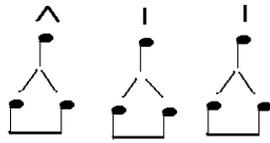
Riepilogo generale dei tempi:

SEMPLICI

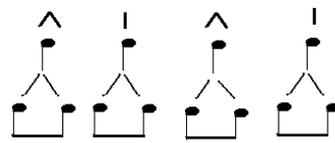
2/4



3/4

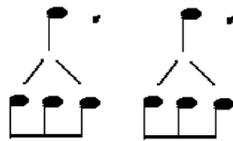


4/4



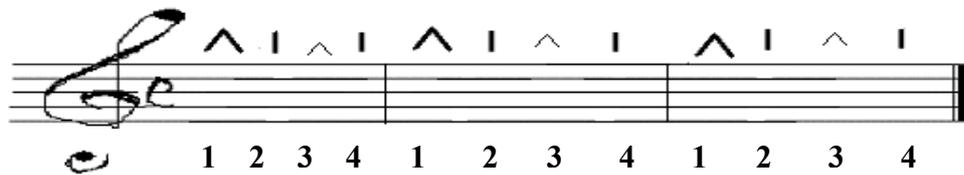
COMPOSTI

6/8



Hanno suddivisione *ternaria* di ogni singolo battito (o accento).

Dunque il tempo, che abbiamo paragonato ad un contenitore, prima ancora che inseriamo la musica, già ha i suoi accenti propri. Gli accenti propri del tempo si chiamano accenti metrici e si ripetono continuamente ad ogni battuta.

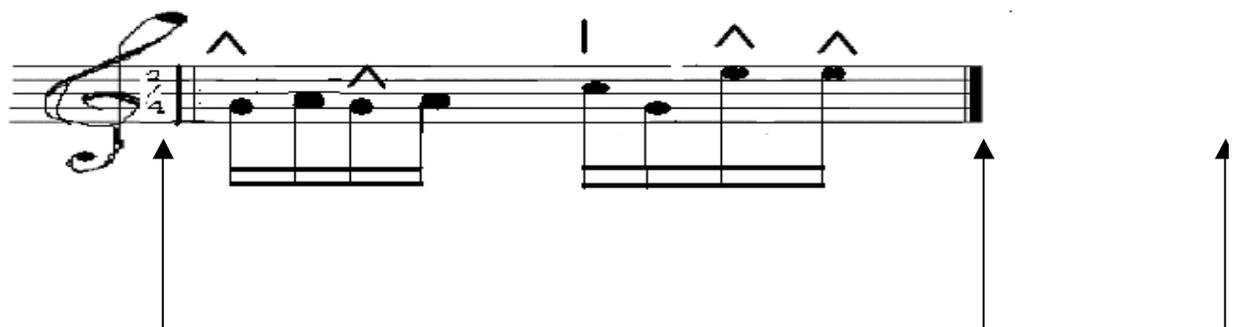


Il primo di ogni battuta è l' accento metrico propriamente detto, gli altri li possiamo definire come accenti ritmico- metrici. Questi accenti non devono essere confusi con gli *accenti metrici* caratteristici delle danze che possiamo subito descrivere.

Il ritmo delle danze

Quando inseriamo le note nelle battute, possiamo dare gli accenti caratteristici su determinate note per creare dei ritmi specifici. Questi sono gli accenti ritmici.

Ad esempio, nel tempo 2/4, inseriamo una semplice frase musicale, usando dei sedicesimi (semicrome):



Segni di ripartizione o *ritornelli*: la musica compresa tra questi segni va ripetuta 2 volte.

Sopra al pentagramma vediamo gli accenti metrici del 2/4, mentre sopra le note abbiamo inserito tre accenti a nostro piacimento dando “forza” ad alcune note.

Due di questi accenti ritmici, quelli finali, sono consecutivi, quindi più veloci; su di essi, ballando, si può ad esempio eseguire uno *chasse*.

Questa semplice frase è costituita con gli accenti ritmici del *cha cha* uno dei più conosciuti balli latino/americani.

Organizzando quindi appropriatamente le frasi musicali con gli accenti ritmici possiamo ottenere i ritmi tipici dalle varie danze.

Riepilogo semplificato degli schemi delle principali danze

DANZA (andamento) RITMO base I variazione II variazione

| | |
|---------------------|--|
| Tango (moderato) | |
|---------------------|--|

| | |
|-------------------|--|
| Samba (Vivace) | |
|-------------------|--|

| | |
|-----------------------|--|
| Cha cha (moderato) | |
|-----------------------|--|

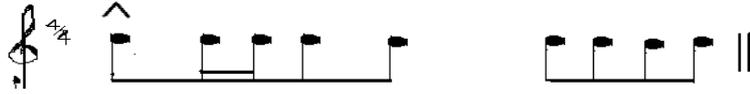
| | |
|-------------------|--|
| Polka (vivace) | |
|-------------------|--|

**Valzer
(lento o brillante)**



L'andamento del valzer può essere lento (valzer inglese) o brillante (valzer viennese)

**Rumba
(lento)**



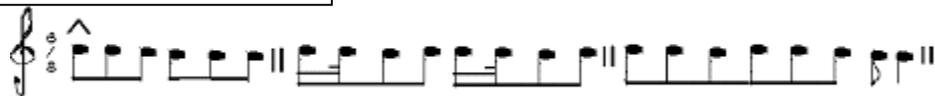
Dalla danza afro/cubana; l'andamento in origine era vivace, man mano è diventato lento, (al contrario della Beguine).

**Beguine
(moderato)**



Danza giamaicana; l'andamento in origine era lento, man mano è diventato moderato, cioè più veloce (al contrario della Rumba)

**Mazurka
(Moderato/allegro)**

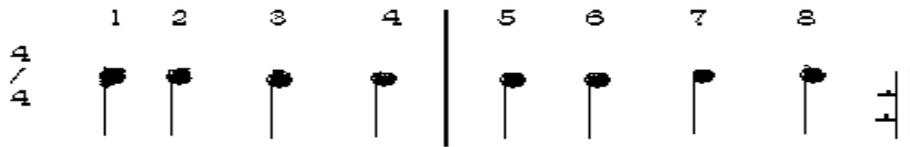


**Tarantella
(vivace)**



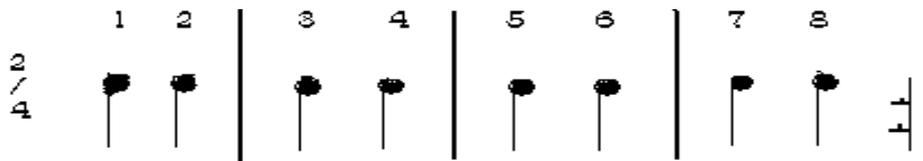
Il conteggio dei battiti

Il conteggio (o “conto”) musicale si effettua di solito sui *battiti* o *accenti* di ciascuna battuta; ad esempio, un “conto” da 1 a 8 nel tempo 4/4 può essere il seguente:

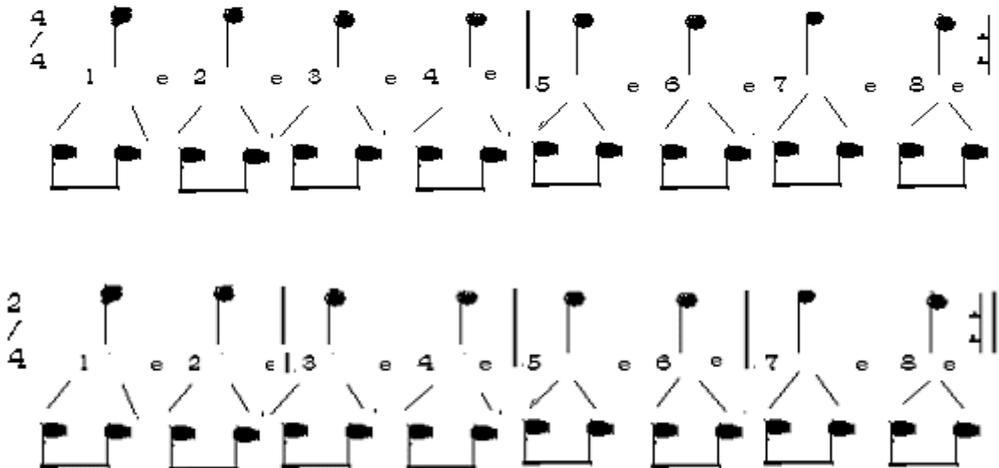


quindi ogni 8 conti occuperanno due battute.

Nel tempo 2/4 invece un “conto” da 1 a 8 occuperà quattro battute



Può capitare però che su ogni battito si debbano svolgere 2 passi di danza, in tal caso il conteggio si svolgerà sulle suddivisioni di ciascun battito nel modo seguente:



Diciamo quindi che quando in un conteggio musicale sentiamo l' esigenza di inserire la congiunzione " e", significa che stiamo raddoppiando i passi e di conseguenza, spostiamo il conteggio dai battiti alle suddivisioni (ricordiamoci che i tempi semplici, 2/4, 3/4 e 4/4, hanno suddivisione binaria di ogni singolo battito). Talvolta può essere conveniente limitare il conteggio da 1 a 4 , nel seguente modo:

4/4

1 2 3 4

oppure

4/4

1 e 2 e 3 e 4 e

2/4

1 2 3 4

oppure

2/4

1 e 2 e 3 e 4 e

Quindi un conto da 1 a 4 in tempo 4/4 occuperà una sola battuta, mentre nel tempo 2/4 occuperà due battute. Analogamente nel tempo 3/4 possiamo avere i seguenti conteggi:

oppure, su due battute, avremo:

3/4

1 2 3

3/4

1 2 3 4 5 6

che, contando sulle suddivisioni, diventerà:

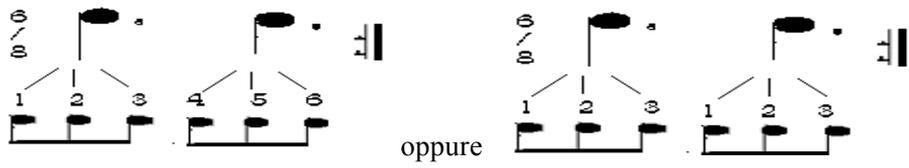
3/4

1 e 2 e 3 e 4 e 5 e 6 e

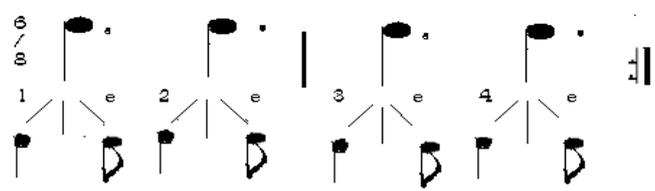
Nel tempo 6/8, che, tra quelli di cui ci occupiamo, è l'unico tempo composto (cioè a suddivisione ternaria del singolo battito), il conteggio si svolgerà sempre sulle divisioni.

Vediamo due esempi di conteggio in 6/8, uno relativo alla *mazurka*, l'altro alla *tarantella*:

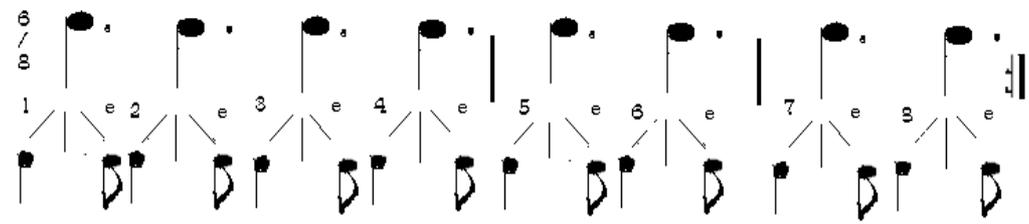
MAZURKA (su una sola battuta)



TARANTELLA (su due battute)



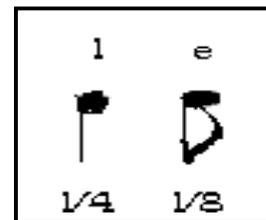
Analogamente su quattro battute:



Osserviamo dunque che se nel conteggio musicale di un tempo composto sentiamo l'esigenza di inserire la congiunzione "e", essa durerà la metà del "numero", come

$1/8$ () è la metà di $1/4$ ()

Il concetto espresso qui di fianco riepiloga il concetto. →

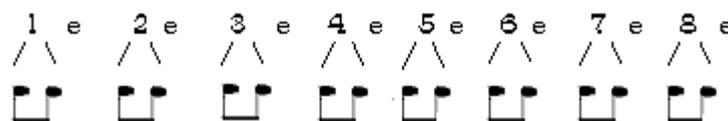


Riepilogo del "conto" musicale semplice

$2/4$



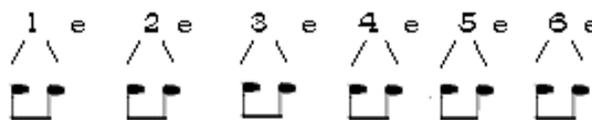
oppure



$3/4$



oppure



4/4

1 2 3 4 5 6 7 8

oppure

1 e 2 e 3 e 4 e 5 e 6 e 7 e 8 e

Mazurka

6/8

1 2 3 4 5 6

Tarantella

6/8

1 e 2 e 3 e 4 e

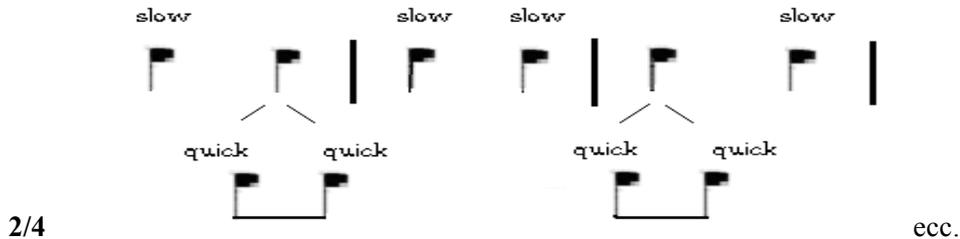
Conteggio musicale misto

I “*conti*” che abbiamo visto sinora, si svolgono o sui *battiti* o sulle *suddivisioni*.

Vi sono però dei casi in cui è conveniente effettuare dei conteggi 2 misti”, cioè che si spostano continuamente dai battiti alle suddivisioni.

Un esempio di conteggio misto + quello del Tango, in cui si contano alternativamente degli “**slow**” (battiti) e dei “**quick**” (suddivisioni).

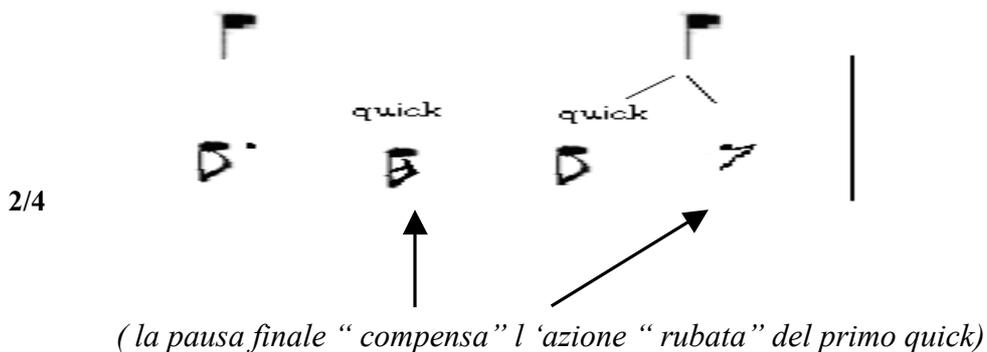
TANGO



E’ evidente che quando diciamo che uno *slow* equivale a due *quick*, abbiamo detto, in altre parole, che un *battito* equivale a due *suddivisioni*.

Le parole “*slow*” (che significa “lento”) e “*quick*” (che significa “ veloce”), sostituiscono i “ numeri” che di solito vengono utilizzati nel conteggio musicale delle altre danze.

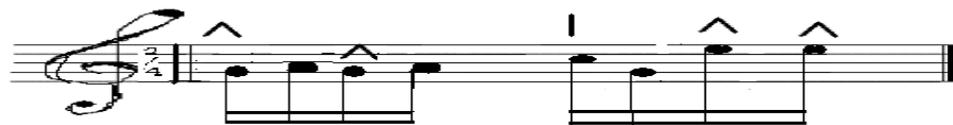
Quando nasce l’ esigenza di un *quick* particolarmente veloce, esso “ ruba” il tempo dallo *slow* che lo precede:



L’ anticipo del primo *quick* e la sua breve durata ($1/16$), provocano lo spostamento del secondo *quick* che si ritrova anticipato sulla prima suddivisione. Sulla seconda suddivisione vi sarà quindi una pausa di $1/8$ ($\frac{7}{8}$).

La sincope ed i ritmi sincopati

Ritorniamo all' esempio di *cha cha* usato precedentemente :



la scelta del tempo 2/4 ha implicitamente regolato gli accenti sulla prima nota (che coincide con l' accento forte del primo battito) e sulla quinta nota (che coincide con l' 'accento debole del secondo battito).

Gli accenti che inseriamo noi per ottenere il ritmo particolare del *cha cha* risultano invece “ spostati”, rispetto a quelli metrici propri del tempo 2/4; questo spostamento è denominato sincope. La sensazione che se ne ricava è di “ sospensione” rispetto ai battiti del tempo.

Possiamo quindi definire la sincope come **uno spostamento dell' accento ritmico** dalla posizione forte del tempo a quella debole.

Quando in un brano questo effetto di sincope si ripete sistematicamente, battuta dopo battuta, abbiamo allora il sincopato. Sono dunque sincopati quei ritmi in cui la sincope è ripetuta sistematicamente.

Per estensione si definiscono poi sincopate le danze basate sui ritmi sincopati. Sono, ad esempio, sincopate le danze sudamericane, le danze *latino/americane* in genere, ed è sincopata quasi tutta la musica moderna. Non è affatto sincopata la musica classica in genere, ed è questa una delle ragioni per cui, ascoltando un brano, riusciamo a distinguere abbastanza facilmente tra classico e moderno.

Un altro elemento che ci orienta nel distinguere i vari generi musicali è l' arrangiamento.

L'arrangiamento

Abbiamo già definito l' arrangiamento come l' insieme di tutti gli elementi che “confezionano” il brano. Ed abbiamo già detto che questi elementi sono, principalmente, l' *orchestrazione*, l' *armonia* e gli *effetti elettronici*.

Resta da ribadire che due arrangiamenti diversi, di uno stesso brano, possono cambiare completamente i “ connotati” del brano stesso. Ad esempio un' orchestrazione con prevalenza di violini o di “ tappeti musicali” morbidi, può dare ad un brano un “ taglio” molto più dolce e compassato rispetto ad un' orchestrazione in cui prevalgono i suoni percussivi (come la batteria ad un basso *slap*) e le chitarre elettriche con suoni “ distorti”.

I “ connotati” di un brano possono anche essere cambiati semplicemente arricchendo l' armonia con accordi dissonanti, che ingenerano nell' ascoltatore sensazioni di “tensione” o creano comunque atmosfere sofisticate. Usando invece armonie tipiche di particolari generi musicali, possono essere richiamati luoghi esotici o comunque determinate connotazioni geografiche o temporali.

Con gli effetti elettronici si danno poi i ritocchi finali al brano: abbiamo così effetti *panoramici* (suoni che sono presenti sola a destra o a sinistra dello spettro stereo o che si spostano da una parte all' altra), effetti di *profondità* o *eco*, *riverberazioni*, effetti *spaziali* (flanger, phaser, lesile ecc.), riproduzioni di rumori (pioggia, elicottero, jet, shot, ecc.) e tant' altro ancora.

Nell' economia di un brano l' elettronica ha una parte tutt' altro che irrilevante, tanto che gli “addetti ai lavori”, cioè quelli che per professione curano l' aspetto elettronico di un brano, vengono chiamati tecnici del suono.

Possiamo adesso capire il significato di espressioni del tipo “ *mixare i suoni*” oppure “ *fare i suoni*”: si riferiscono al trattamento elettronico dei suoni di un brano da parte dei tecnici. Attraverso questo trattamento un brano assume il carattere finale che può anche risultare completamente stravolto rispetto all' idea di partenza del brano stesso (la melodia, l' andamento, il ritmo).

E qui ritorniamo al consiglio dal quale siamo partiti: solo con un ascolto approfondito possiamo sperare di afferrare tutti gli elementi di un brano ed interpretarlo, se non altro, in modo coerente e formalmente corretto.

Se poi siamo capaci di dare quel qualcosa in più, quel “quid” che sfugge alle regole che possiamo insegnare, beh, allora, probabilmente cominciamo a sfiorare quel mondo indefinibile ed imprevedibile che chiamiamo *Arte*.....

Rosario Rosito

CAPITOLO V

BALLI E PASSI DI DANZA

DANZA MODERNA

POSIZIONI PIEDI

(bronzo-argento)

➤ La prima posizione

Nella prima posizione i talloni si toccano e le dita dei piedi sono dirette verso l'esterno.

(Per eseguire la posizione è consigliabile unire i piedi e divaricare contemporaneamente le punte)



➤ La seconda posizione

Nella seconda posizione i talloni distano tra loro circa quanto le spalle.



➤ La terza posizione

Nella terza posizione i piedi sono l'uno davanti all'altro, cosicché il tallone del piede che si trova avanti, tocchi l'arco del piede che sta dietro.



➤ La quarta posizione

Nella quarta posizione un piede sta davanti all' altro , e alla distanza di un piede , i talloni sono sulla stessa linea.



➤ La quinta posizione

Nella quinta posizione un piede sta davanti all' altro toccandolo.



➤ Prima posizione

Le braccia sono curvate verso il basso, le mani distano tra loro alcuni centimetri, le spalle disegnano una linea naturalmente curva.



➤ Seconda posizione

Le braccia sono sostenute all' esterno seguendo la linea naturale delle spalle.

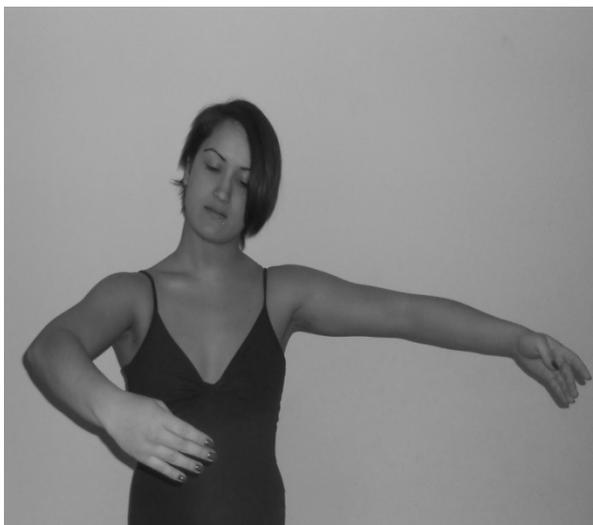
La curva è morbida, non angolosa, quasi a dare un senso di altezza piuttosto che estensione in larghezza.

Il gomito non deve cedere per non interrompere l' 'eleganza della linea.



➤ Terza posizione

Un braccio assume la seconda posizione mentre l'altro mantiene la prima.



➤ Quarta posizione

Un braccio mantiene la seconda posizione , mentre l' altro è sollevato sopra la testa formando una curva naturale; le mani sono morbide.



➤ Quinta posizione

Entrambe le braccia sono protese in alto , sopra la testa, con i gomiti leggermente piegati in modo da non interrompere la curva naturale che va dalle braccia alle mani le quali dovrebbero distanziarsi pochi centimetri.



BREVI TERMINOLOGIE DI PASSI, TECNICHE E MOVIMENTI

○ **APLOMB**

Termine della Danza Accademica che indica la capacità di un ballerino ad atterrare in posizione perfettamente verticale al termine di un salto.

○ **ARABESQUE**

Termine francese che designa la posizione in cui il corpo si allunga trasversalmente.

Una gamba è appoggiata a terra, *tesa o in demi-Plié*, mentre l' altra è sollevata e distesa all' indietro formando un angolo retto. Le braccia possono essere disposte in svariate posizioni armoniose in modo da creare la linea più lunga dalla punta delle dita ai piede.

Esistono numerose variazioni dell' arabesque ed interpretazioni moderne, che ne modificano l' impianto iniziale.

○ **ASSEMBLE'**

Termine francese della Danza Accademica per indicare il salto che il ballerino compie giungendo a terra con entrambe le gambe.

Esso è pertanto un salto che conclude un movimento.

○ **ATTITUDE**

E' una posa che si assume su un piede, mentre l' altro resta libero e sollevato in posizione piegata dietro o avanti al corpo che resta eretto.

Il piede ,della gamba di appoggio, può poggiare sulla punta, mezza punta o a terra.

○ **BETTEMENTS**

Letteralmente significa “*battuta o stacco*”.

Nella danza è usato per indicare il movimento che compie la gamba libera (che non appoggia a terra) da una posizione chiusa ad una aperta e ritorno.

Questa apertura può essere eseguita con la gamba completamente tesa o con la flessione del ginocchio .

Ci sono vari tipi di Bettements usati sia in ambito didattico che coreografico.

○ **CAMBRE’**

Termine francese della Danza Accademica che designa un movimento del corpo che si flette in avanti, indietro , di fianco o circolarmente.

○ **CROISE’**

Posizione in diagonale del danzatore rispetto al pubblico.

Le gambe sono sovrapposte.

○ **DEBOULES (Tours Chaines)**

Termine che designa una serie di giri del corpo su se stesso verso una determinata direzione.

Si chiamano anche *Tours Chaines*

○ **DEGAGE’**

Degagé (dal francese *dégager*, «svincolare, liberare»): movimento della gamba tesa nella quale il piede si stacca dal suolo di poco, passando da una posizione chiusa ad una aperta, con la punta a terra o con la gamba alzata mantenendo il peso del corpo sulla gamba che resta ferma.

Degagé derrière (dietro) , à la seconde (2^ posizione Laterale) e devant (davanti).

○ **DEMI – PLIE’** Vedi Plie`

○ **DEVELOPPE'**

Significa sviluppato : è un tipo di *Battements* in cui l'arto libero partendo da terra con il piegamento del ginocchio si stende alla posizione determinata.

○ **EFFACE'**

Termine utilizzato per definire una posizione nella quale le gambe sono divaricate, non incrociate ed il danzatore si pone ad angolo rispetto al pubblico.

○ **EN DEDANT**

Termine che designa un movimento circolare verso l'interno.

○ **EN DEHORS**

Termine che designa un movimento circolare verso l'esterno.

○ **EN FACE**

Letteralmente significa con la fronte e il volto rivolto al pubblico.

○ **EPAULEMENT**

Indica un atteggiamento o movimento delle spalle, e consiste in una leggera rotazione del torace che porta ad uno sfalsamento tra le spalle ed il bacino, con il capo girato o inclinato in direzione della spalla anteriore.

○ **LIFT**

Indica il sollevamento della ballerina da parte del partner, normalmente avviene nell'ambito **del pas de deux**

○ **PASSE'**

Movimento che indica il passaggio dell'arto libero da una posizione anteriore ad una posteriore e il viceversa, sollevando il ginocchio e sfiorando l'altro arto.

○ **PASSE' A DESTRA**

| Conto | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|-------|---|---------------------|
| 1 | Alzare il DX fin su al ginocchio | Nessuna |
| 2 | Il piede Dx scivola in basso dietro la gamba Sx, chiude in dietro | |
| 3 | Piede DX dietro la gamba SX all 'altezza del ginocchio | |
| 4 | Il piede DX scivola in basso di fronte alla gamba SX per chiudere davanti | |

○ **PIROETTA**

Termine che designa genericamente qualsiasi tipo di giro completo del ballerino su se stesso.

○ **PLIE'**

Il plié indica il piegamento delle ginocchia che si effettua, per esempio, come preparazione a un salto o come atterraggio del medesimo., per insegnare a muoversi su e giù conservando l 'equilibrio e il controllo, e imparare quindi a controllare e coordinare la parte superiore del corpo e le gambe

Esso è un esercizio volto a rendere le articolazioni, la muscolatura e i tendini elastici e flessibili.

Vi sono due tipi di plié:

I. ***Demi-plié*** (metà piegato)

è una flessione moderata delle due ginocchia senza sollevare i tallone

II. ***Gran- plié*** (grande piegamento)

È una flessione massima delle ginocchia sollevando il meno possibile i talloni.

○ **PLIE' IN 1^ POSIZIONE**

Le braccia sono in 2 ^ posizione, i talloni uniti con le punte dei piedi in fuori in posizione naturale e comoda.

Premere l 'interno delle cosce e i polpacci insieme, mantenendo le natiche strette.

Lo stomaco trattenuto in dentro e in su sotto le costole, le spalle tenute in fuori.

Le mani sono portate in avanti in 1^ posizione, si spingono in giù piegando le ginocchia in demi-pliè, fino ad eseguire il grand-pliè , i talloni sono sollevati da terra, e le braccia sono in fuori in 2^ posizione.

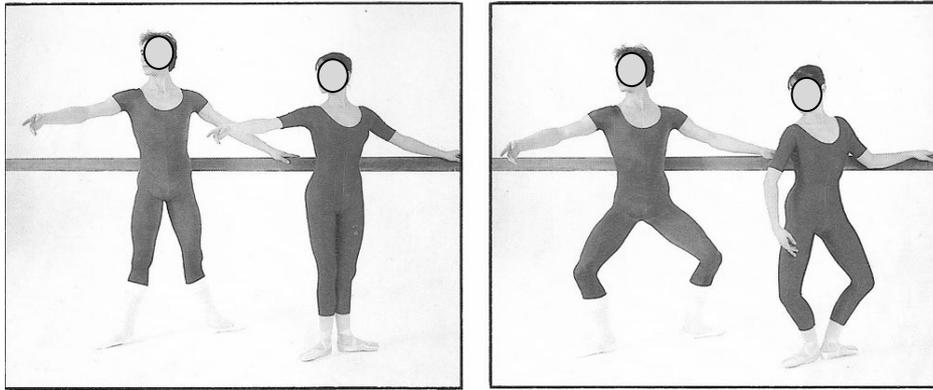
Ritornare su nella posizione iniziale.

CONTEGGI:

| Conto | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|--------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Braccia in 2^, gambe | Nessuna |
| 2 | Gomiti piegati, braccia in avanti | |
| 3-4-5-6 | Demi-pliè , braccia in giù | |
| 7-8- | Il Grand-pliè | |
| 1-2-3-4 | Su a demi | |
| 5-6-7-8 | Gambe diritte | |
| 1-2-3-4- | Demi-pliè | |
| 5-6-7-8 | Gambe diritte, braccia in 2^ | |

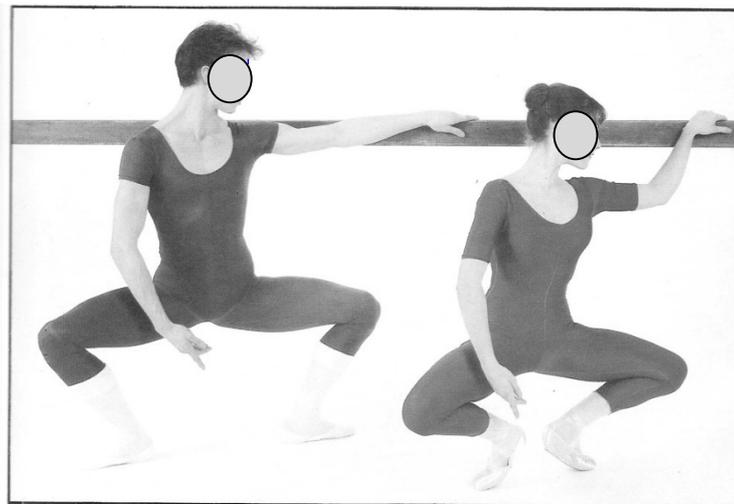
○ **PLIE' IN 2^ POSIZIONE**

Nell' esecuzione del pliè in 2 ^ i tempi ed i movimenti sono gli stessi del pliè in 1^, la differenza sta nelle gambe che sono aperte in una comoda 2^ posizione.



I ballerini alla sbarra sono pronti per cominciare i pliès.

La ballerina li esegue in 1^ Pos. Mentre il ballerino in 2^ Pos. (Demi-pliè)



I due ballerini al punto massimo del pliè. I talloni della ballerina sono sollevati, perchè è in 1^ pos. ; quelli del ballerino sono completamente a terra, perchè è in 2^ pos. (Gran- pliè).

○ **PORT DE BRAS**

Indica il movimento simultaneo delle braccia o di un braccio solo nell' esecuzione del balletto.

Il **port de bras** può implicare il movimento della testa o del corpo.

○ **RELEVE'**

Indica l' 'elevazione del corpo del ballerino sulle mezze punte o sulle punte

○ **RONDE DE JAMBE'**

Movimento che permette al piede dell' arto libero di descrivere un cerchio o un semicerchio in terra o nell' aria.

○ **TENDU**

Indica il movimento della gamba tesa nel quale le dita del piede rimangono a contatto col suolo. (dal francese **tendre**, " tendere")

SUGGERIMENTI PRELIMINARI

La dieta

E' consigliabile un'alimentazione il più possibile equilibrata, non però troppo povera di elementi nutritivi. E' infatti indispensabile non arrivare al momento della lezione indeboliti per fame.

Suggerimento, per cominciare, il consumo dei pasti leggeri e frequenti nell'arco della giornata, invece di pasti che richiedano una lunga digestione.

Frutta e verdura fresche, latticini, pasta e pane in quantità ragionevoli, carne quando se ne sente il bisogno, pesce, banane e frutta secca per aumentare l'apporto di Sali minerali. Infatti il movimento fisico intenso favorisce la sudorazione e, se la perdita di Sali è eccessiva, si può andare incontro a inconvenienti quali crampi muscolari e debolezza. Si consiglia moderazione per quel che riguarda gli alcolici, i superalcolici e soprattutto il fumo, specialmente subito dopo la lezione. Infatti i polmoni, resi più elastici ed espansi dopo l'esercizio, assorbono molto meglio la nicotina. Inutile dire che l'ideale sarebbe non fumare!

Direttamente legato alla dieta è il riposo. Dormire una quantità di ore sufficienti e condurre una vita regolare è fondamentale per chi esercita la danza professionalmente. Cerchiamo di non fare le ore piccole se il giorno dopo dobbiamo andare a lezione; con la stanchezza aumenteremmo il rischio di farci male, oltre a trovare la lezione eccessivamente faticosa.

L'abbigliamento

Sentirsi a proprio agio con quel che si indossa è fondamentale. La preferenza va comunque a tutine, pantaloni della tuta da jogging, magliette, felpe leggere di cotone, calzettoni e scaldamuscoli di lana per chi è particolarmente freddoloso o studia in ambienti poco riscaldati. Potendo, portare con sé il necessario per farsi la doccia: è importante, specialmente d'inverno, non uscire per la strada sudati o, comunque, accaldati. La doccia è anche un modo per rilassarsi e tonificarsi dopo l'esercizio fisico.

L'ambiente più adatto per ballare

Una bella sala grande, luminosa, ben riscaldata d'inverno e fresca d'estate.

Il pavimento. Meglio se di legno, linoleum o altro materiale caldo e lavabile.

Sconsigliati invece la moquette, le piastrelle, il marmo, tutti i materiali freddi e duri.

L'aria. Spesso le sale sono in scantinati e perciò prive di finestre. L'ideale allora sarebbe avere un ricambio d'aria costante assicurato da bocchettoni o ventole.

In nessun caso è consigliata l'aria condizionata, veramente nociva mentre ci si muove.

La sonorità dell'ambiente. Dovendo utilizzare musiche registrate o, se si è fortunati, musicisti che suonano dal vivo, bisogna tener presente gli orari in cui si fa lezione e ovviamente il volume della musica. Comunque il volume troppo alto può provocare seri danni ai timpani.

IL RISCALDAMENTO E LA SUA UTILITA'

Il corpo umano è un capolavoro di ingegneria: complesso e funzionale allo stesso tempo e quindi bisogna aver cura di esso. Uno dei principali accorgimenti, prima di iniziare qualsiasi tipo di attività, è il riscaldamento. Esso è composto da un insieme di esercizi scelti dall'insegnante per stimolare la circolazione del sangue ed accelerare il ritmo cardiaco e respiratorio degli allievi, mettendoli così nella condizione di poter ballare. Non deve essere spossante o troppo violento, perciò sono da evitare gli esercizi con grande ampiezza di movimento o dal ritmo troppo veloce. Lo *stretching* **non** va fatto all'inizio della lezione, ma solamente quando il corpo è ben riscaldato. Infatti i muscoli a freddo sono meno elastici e più soggetti a strappi o a stiramenti. Specialmente d'inverno il corpo impiega tempo per riscaldarsi; raccomandiamo di dedicare almeno il primo quarto d'ora di lezione al riscaldamento. Nei corsi per dilettanti è gradevole, per gli allievi, ritrovare gli stessi esercizi, semplici e un po' ripetitivi (ma divertenti) all'inizio della lezione. E' molto tranquillizzante, infatti, non dover fare sforzi di memoria e potersi concentrare sul proprio corpo e sulla qualità del movimento.

Lo stretching

Lo stretching è l'azione di allontanamento dei punti di inserzione di uno o più muscoli. Infatti i muscoli, composti di fibre, sono elastici, viceversa i tendini e i legamenti non lo sono.

Stiamo allungando un muscolo o un gruppo di muscoli se, allontanandone le estremità, avvertiamo un senso di calore al ventre del muscolo stesso.

Stiamo invece tirando tendini o legamenti se avvertiamo un dolore "freddo" alle estremità del muscolo (o gruppo di muscoli) che vorremmo allungare.

E' molto importante:

- Situare lo stretching durante la seconda metà della lezione e/o addirittura alla fine della stessa; eseguire gli esercizi di stretching sempre a caldo, mai a freddo;
- Procedere in modo progressivo; non possiamo sapere fino a che punto il corpo ci conceda l'allungamento di una sua parte; è meglio, lo ripetiamo ed andare per gradi.

LE QUALITA' DEL MOVIMENTO

Il concetto di peso

La forza peso è quella che attira i corpi verso il centro della terra. Noi contrastiamo questa forza con la nostra energia muscolare. Alcuni muscoli, infatti, ci permettono di stare in piedi, di camminare, di compiere dei movimenti. Se non li usassimo ci troveremmo immobili e lunghi distesi per terra !

Asseconiamo invece la forza peso quando da un'azione di riposo. Questo è il peso passivo.

Mentre si sta ballando, si riesce a contrastare la forza peso e questo ci può dare allora una sensazione di leggerezza, sia un'impressione di forza.

Quando l'assecondare la forza peso dà un'impressione di leggerezza, si parla di peso leggero e si sta effettuando un movimento leggero.

Quando l'assecondare la forza peso dà un senso di forza, invece, si parla di peso forte e si sta effettuando un movimento forte.

Quindi è necessario fin dall'inizio insegnare agli allievi come gestire lo scambio del peso del proprio corpo in base alla disciplina in cui si sta avviando.

Il concetto di spazio

Nella vita di tutti i giorni, non appena intraprendiamo un'azione qualsiasi ci espandiamo nello spazio.

Negli spettacoli i ballerini entrano in scena e danzando formano file, cerchi, incroci, diagonali. Questo è il loro modo di occupare lo spazio.

Se ci laviamo le mani, ci pettiniamo, mangiamo, lavoriamo a maglia compiamo un'azione indiretta.

Se invece attraversiamo la strada, corriamo per prendere l'autobus o, a lezione, attraversiamo la sala con una sequenza di salti, compiamo un'azione diretta.

Un'azione diretta ha una direzione definita, un'azione indiretta invece non ce l'ha.

Il corpo è circondato da uno spazio dentro al quale agisce e si muove. Questo spazio è chiamato «Kinesfera».

Il corpo, ovunque vada e comunque si muova, si porta sempre con sé questo spazio immaginario.

Nella «Kinesfera» si possono definire tre dimensioni :

1. La dimensione « su-giù ».
2. La dimensione « destra-sinistra ».
3. La dimensione « avanti-indietro ».

La dimensione « su-giù » va dall'alto in basso.

La dimensione « destra-sinistra » va da un lato all'altro.

La dimensione « avanti-indietro » va dall'avanti all'indietro.

Queste dimensioni sono linee che attraversano il corpo.

Il concetto di tempo

Il tempo può essere considerato dal punto di vista della durata, cioè la quantità di tempo impiegata a compiere una determinata azione. Oppure, ed è questo il tipo di studio che ci interessa, dal punto di vista della qualità, che influenza e caratterizza il modo di muoversi.

La velocità e la lentezza sono qualità che il movimento può avere rispetto al concetto di tempo.

Una sequenza di movimenti veloci ha bisogno di scioltezza e di disponibilità da parte di tutte le articolazioni del corpo.

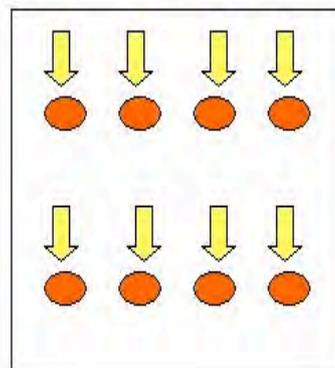
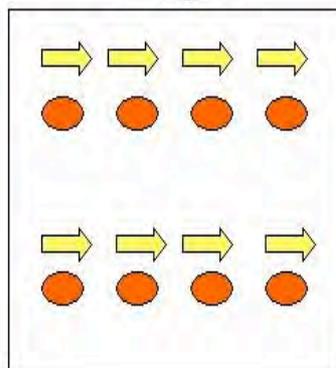
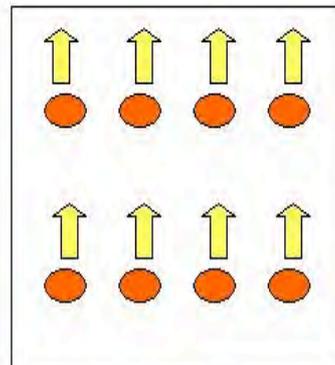
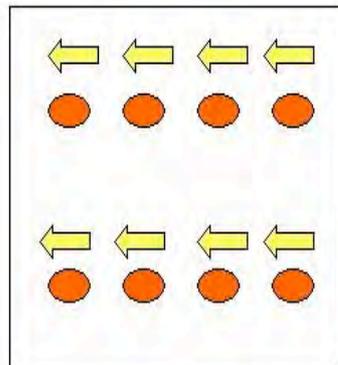
Tutto dev'essere pronto a muoversi nella direzione voluta.

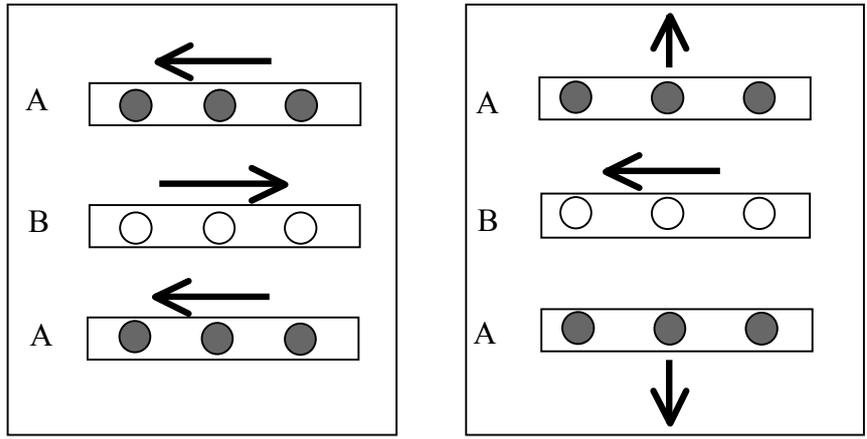
Una sequenza di movimenti lenti ha bisogno invece di essere costantemente nutrita da un flusso continuo di energia, nonché da una concentrazione mentale molto elevata ; spesso, infatti, la lentezza è usata per esercitare il senso dell'equilibrio.

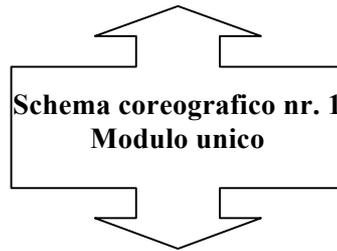
Una sequenza di movimenti veloci è anche chiamata **allegro**.

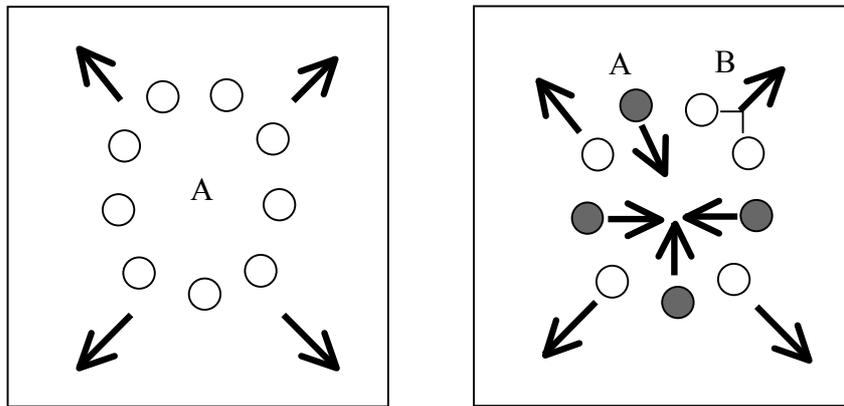
Una sequenza di movimenti lenti è un **adagio**.

SCHEMI BALLI A SQUADRE





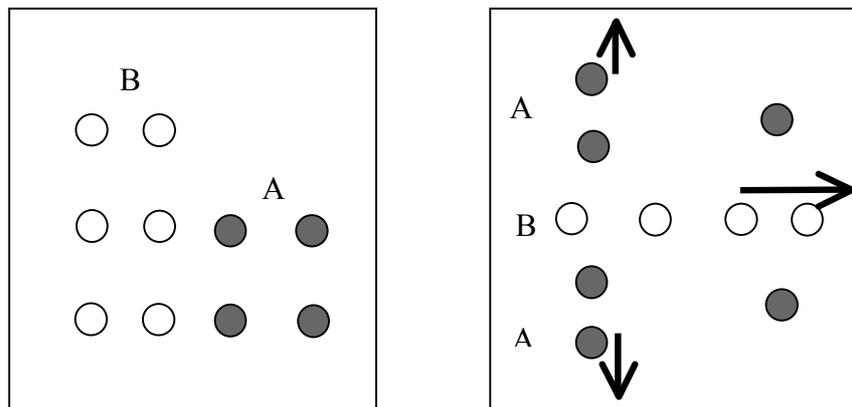

Schema coreografico nr. 1
Modulo unico



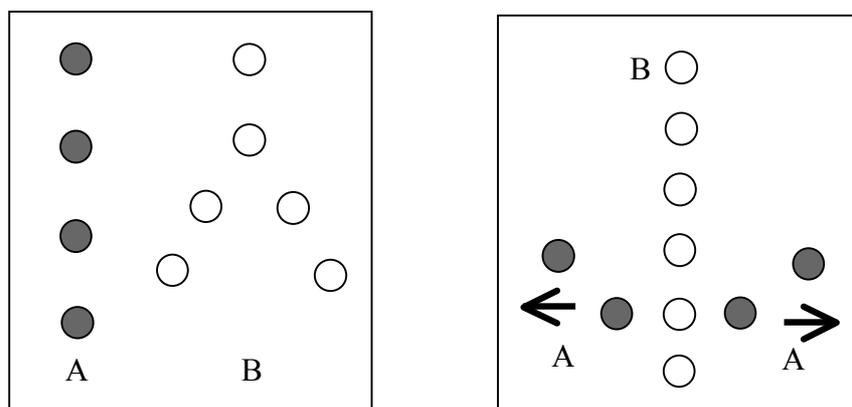
Gruppo «A» e Gruppo «B» eseguono gli stessi passi (o figure) ma in direzioni diverse

● = A

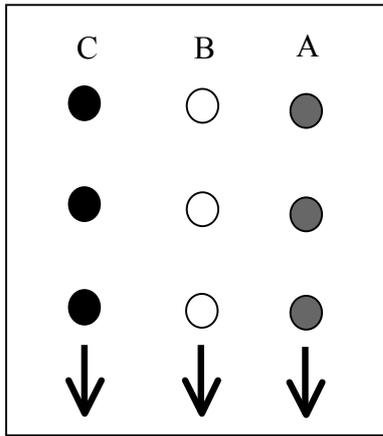
○ = B



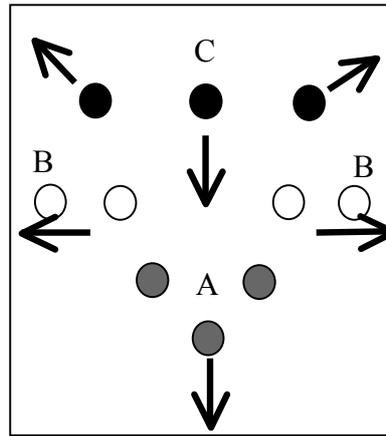
Schema coreografico nr. 2
Moduli 2
“A” e “B”



Modulo «A» e «B» eseguono passi diversi

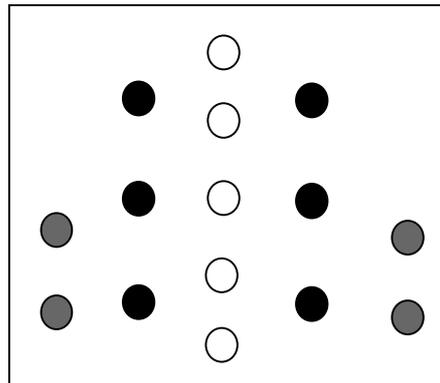


A-B-C=eseguono passi diversi
Ma nella stessa direzione



A-B-C=eseguono passi diversi

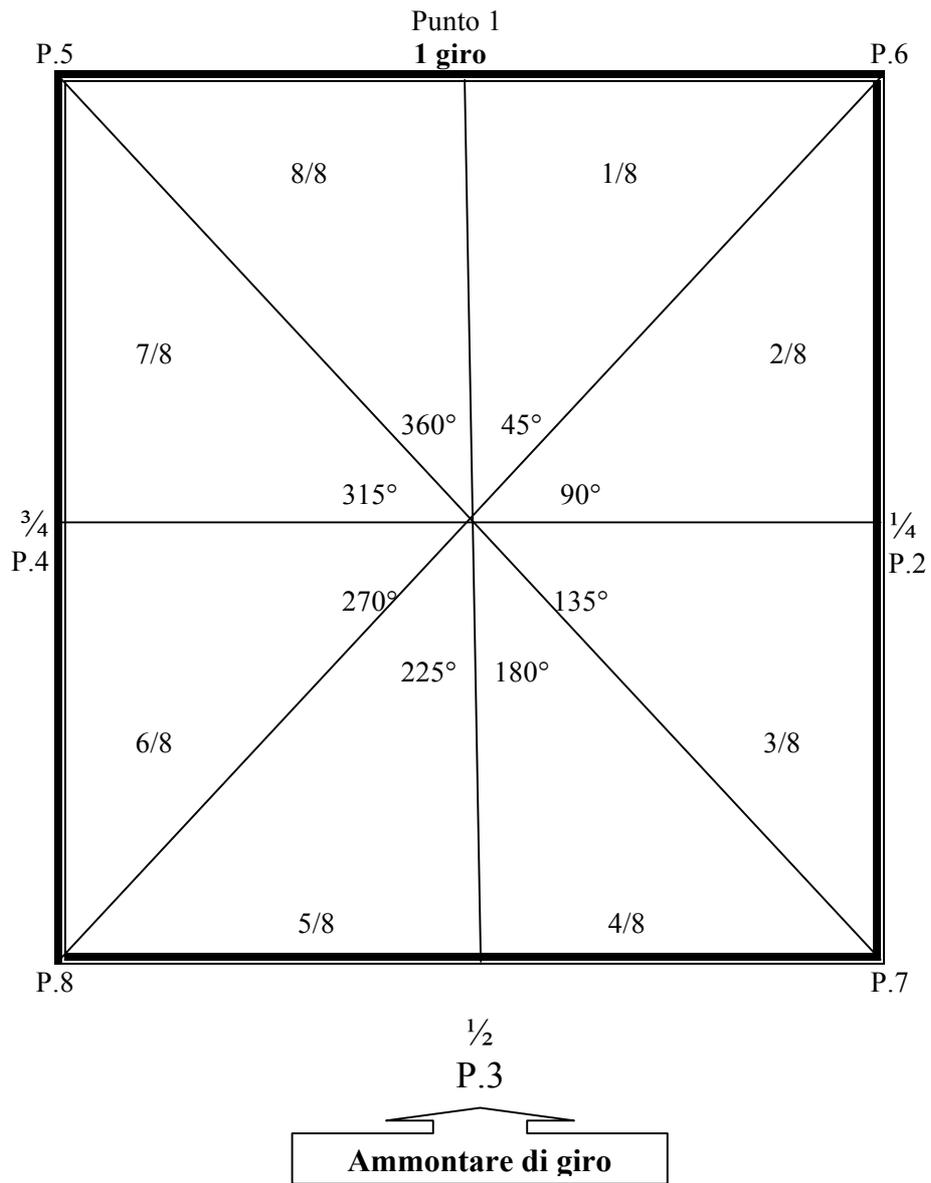
Schema coreografico nr.3
Moduli 3
A - B - C

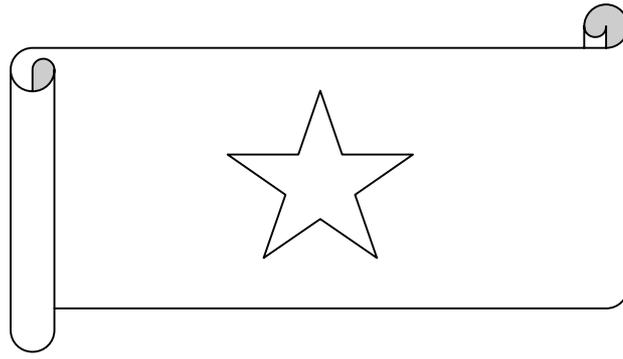


Schema libero "SHOW"

● = «A» ○ = «B» ● = «C»

QUADRATO «ROYAL»





Danze Latino Americane

Caraibiche

SALSA PORTORICANA

La Salsa Portoricana viene ballata sul 1° o sul 2° battito musicale ad un ritmo di 4/4.

Essa viene suonata ad un tempo di 35-60 BPM, ma il tempo per esami e competizioni è di 50-52 BPM.

La particolarità di questa disciplina è caratterizzata dal movimento chiamato “*CUBAN MOTION*”, che consiste nel portare il peso sul piede che esegue il passo con il ginocchio piegato, che verrà disteso poi per iniziare il passo successivo con contemporaneo movimento di bacino verso il lato della gamba distesa.

Come nella maggioranza dei balli *Latini*, anche in questo caso, il lavoro dei piedi è sempre avampiede piatto, fa eccezione l' appoggio di solo avampiede al 4 ° passo della base Alternata e della Media Cajiata.

LEGENDA

PD = piede

DX = gamba o piede destro

SX = gamba o piede sinistro

GD = giro a destra

GS = giro a sinistra

□ *PASSI (pasitos)*

(bronzo-argento)

Lado Lado (base laterale)

Azione: questa figura è costituita da Cucaracha a sinistra e destra

| Passo/Mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|-----------|---------|---------|-------------------------------|---|
| 1 | 1 | 2 | SX a lato | Nessuna o fino a ¼ GS o GD ogni 3 passi |
| 2 | 2 | 3 | Riportare il peso sul DX | |
| 3 | 3-4 | 4-5 | Chiudere il SX al DX | |
| 4 | 5 | 6 | DX a lato | |
| 5 | 6 | 7 | Riportare il peso sul SX | |
| 6 | 7-8 | 8-1 | Chiudere il DX al SX | |

2 BATTUTE

SVILUPPO A :

mantenendo i passi descritti nello schema si può eseguire un Cha Cha Cha sul posto (DX-SX-DX) al passo 3e/o 6 che sarà costituito da un movimento più adeguato il bacino o da un movimento di flessione e distensione delle gambe

SVILUPPO B:

il 3° passo può essere incrociato davanti o dietro al DX e il 6° davanti o dietro al SX

SVILUPPO C:

ai passi 1-3 e/o ai passi –6 è possibile girare da 1/8 a 1 GD o GS

- **BASE ALTERNATA (Base avanti e indietro)** (bronzo-argento)

Azione: questa figura è costituita da Cucaracha avanti e indietro

| Passo/Mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|-----------|---------|---------|-----------------------------------|---|
| 1 | 1 | 2 | SX a avanti | Nessuna o fino a 1/4 GS o GD ogni 3 passi |
| 2 | 2 | 3 | Riportare il peso sul DX | |
| 3 | 3-4 | 4-5 | Chiudere il SX al DX | |
| 4 | 5 | 6 | DX indietro | |
| 5 | 6 | 7 | Riportare il peso sul SX | |
| 6 | 7-8 | 8-1 | DX chiuso o avanti rispetto al SX | |

2 BATTUTE

SVILUPPO:

è possibile seguire il passo 1 indietro e il passo 4 avanti

- **ATRAS o ADELANTE (base indietro o avanti)** (bronzo-argento)

Azione: questa figura è costituita da Cucaracha indietro

| Passo/Mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|-----------|---------|---------|-------------------------------|---|
| 1 | 1 | 2 | SX indietro | Nessuna o fino a 1/4 GS o GD ogni 3 passi |
| 2 | 2 | 3 | Riportare il peso sul DX | |
| 3 | 3-4 | 4-5 | Chiudere il SX al DX | |
| 4 | 5 | 6 | DX indietro | |
| 5 | 6 | 7 | Riportare il peso sul SX | |
| 6 | 7-8 | 8-1 | Chiudere il DX al SX | |

2 BATTUTE

SVILUPPO A (base avanti)

I passi 1 e 4 possono essere eseguiti avanti

SVILUPPO B (Atras progressivo)

I passi 3 e 6 possono essere eseguiti leggermente avanti

- **VUELTA A DX (giro a DX di piedi sinistro)** (bronzo-argento)

| Passo/Mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|-----------|---------|---------|----------------------------------|---------------------|
| 1 | 1 | 2 | SX avanti | 1 GD |
| 2 | 2 | 3 | Riportare il peso sul DX | |
| 3 | 3-4 | 4-1 | SX a lato o leggermente indietro | |

1 BATTUTA:

N . **B** . si può terminare il fraseggio eseguendo i passi 4-5-6- della base alternata

- **VUELTA A SX** (bronzo-argento)

| Passo/Mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|-----------|---------|---------|--------------------------------------|---------------------|
| 1 | 1 | 2 | SX avanti | 1/2 GS |
| 2 | 2 | 3 | Riportare il peso sul DX | |
| 3 | 3-4 | 4-5 | SX avanti passo piccolo | 1/2 GS |
| 4 | 5 | 6 | DX avanti | |
| 5 | 6 | 7 | Riportare il peso sul SX | nessuna |
| 6 | 7-8 | 8-1 | DX chiuso al SX o leggermente avanti | |

2 BATTUTE

| Passo / Mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|--------------------|----------------|----------------|--|----------------------------|
| 1 | 1 | 2 | SX incrociato davanti al DX con spinta indietro del DX | Nessuna |
| 2 | 2 | 3 | DX indietro | |
| 3 | 3-4 | 4-5 | Chiudere il SX al DX | |
| 4 | 5 | 6 | DX battuto sul posto o legg. indietro e spinta avanti del SX | |
| 5 | 6 | 7 | SX avanti | |
| 6 | 7-8 | 8-1 | Chiudere il DX al SX | |

2 BATTUTE**SVILUPPO A :**

il passo 3 può essere “SX indietro passo piccolo rispetto al DX”, mentre il passo 6 può essere eseguito “ DX avanti passo piccolo rispetto al SX” purché venga mantenuta l’ azione di spinta ai passi 1 e 4

SVILUPPO D :

effettuare dopo il passo 3, al posto della pausa , un Tap o un calcetto in avanti

N.B. al passo 4 è possibile incrociare il DX dietro al SX

□ **TRES A SINISTRA**

(ORO)

| Passo/Mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|-----------|---------|---------|--|---------------------|
| 1 | 1 | 2 | SX incrociato davanti al DX senza peso (Tap) | Nessuna |
| 2 | 2 | 3 | SX lato senza peso (Tap) | |
| 3 | 3-4 | 4-5 | SX incrociato davanti al DX | |
| 4 | 5 | 6 | DX incrociato d' avanti al SX senza peso (Tap) | |
| 5 | 6 | 7 | DX a lato senza peso (Tap) | |
| 6 | 7-8 | 8-1 | DX incrociato davanti al SX | |

2 BATTUTE

N. B. durante l' 'esecuzione del "Tap" si appoggia solo l' avampiede

□ **CRUZA CRUZA**

(ORO)

| Passo/Mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|-----------|---------|---------|---|---------------------|
| 1 | 1 | 2 | SX incrociato davanti al DX sollevare legg. il DX sul posto | Nessuna |
| 2 | 2 | 3 | Riportare il peso sul DX | |
| 3 | 3-4 | 4-5 | SX incrociato dietro al DX | |
| 4 | 5 | 6 | DX incrociato dietro al SX e sollev. legg. il SX sul posto | |
| 5 | 6 | 7 | Riportare il peso sul SX | |
| 6 | 7-8 | 8-1 | DX incrociato davanti al SX | |

2 BATTUTE

- **TORCILLO A DX (Giro sul poso a DX di piede destro)** (ORO)

| Passo/Mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|------------------|----------------|----------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 1 | 1 | 2 | DX incrocia dietro al SX girando | 1 GD |
| 2 | 2 | 3 | SX avanti passo piccolo o sul posto | |
| 3 | 3-4 | 4-1 | DX avanti | |

1 BATTUTA

- **TORCILLO A SX (Giro sul poso a SX di piede sinistro)** (ORO)

| Passo/Mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|------------------|----------------|----------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 1 | 1 | 2 | SX incrocia dietro al DX girando | 1 GS |
| 2 | 2 | 3 | DX avanti passo piccolo o sul posto | |
| 3 | 3-4 | 4-1 | SX avanti | |

1 BATTUTA

□ **FLARE**

(ORO)

| Passo/Mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|-----------|---------|---------|-------------------------------|---------------------|
| 1 | 1 | 2 | SX incrociato davanti al DX | Nessuna |
| 2 | 2 | 3 | DX lato senza peso (Tap) | |
| 3 | 3 | 4 | DX incrociato indietro al SX | |
| 4 | 4 | 5 | SX a lato senza peso (Tap) | |
| 5 | 5 | 6 | SX incrociato davanti al DX | |
| 6 | 6 | 7 | DX a lato senza peso (Tap) | |
| 7 | 7 | 8 | SX incrociato davanti al DX | |
| 8 | 8 | 1 | DX a lato senza peso (Tap) | |

2 BATTUTE

N. B.:

Durante l' 'esecuzione del "Tap" si appoggia solo il bordo interno dell' avampiede

SVILUPPO:

al passo 3 il DX può chiudere al SX ruotando di $\frac{1}{4}$ a destra e al passo 5 incrociando il

SX sul DX ruotare $\frac{1}{4}$ a sinistra

□ **APERTURA PARA ADELANTE (New York)**

(ORO)

| Passo/mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|------------------|----------------|----------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 1 | 1 | 2 | SX avanti | Da 1/8a ¼ GD |
| 2 | 2 | 3 | Riportare il peso sul DX | 1/8 di GS |
| 3 | 3-4 | 4-5 | SX a lato | Da 1/8a ¼ GS |
| 4 | 5 | 6 | DX avanti | Da 1/8a ¼ GS |
| 5 | 6 | 7 | Riportare il peso sul SX | 1/8 di GD |
| 6 | 7-8 | 8-1 | DX chiuso o a lato rispetto al SX | 1/8 di GD |

2 Battute

□ **CRUZADOS PROGRESSIVO**

(ORO)

| Passo/mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|------------------|----------------|----------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 1 | 1 | 2 | SX incrociato davanti al DX | Nessuna |
| 2 | 2 | 3 | DX incrociato davanti al SX | |
| 3 | 3-4 | 4-5 | SX incrociato davanti al DX | |
| 4 | 5 | 6 | DX incrociato davanti al SX | |
| 5 | 6 | 7 | SX incrociato davanti al DX | |
| 6 | 7-8 | 8-1 | DX incrociato davanti al SX | |

2 Battute

| Passo/mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|------------------|----------------|----------------|--|----------------------------|
| 1 | 7-8 | 8-1 | DX incrociato davanti al SX senza peso | Nessuna |
| 2 | 1 | 2 | DX a lato senza peso | |
| 3 | 2 | 3 | DX incrociato davanti al SX | |
| 4 | 3-4 | 4-5 | SX incrociato davanti al DX senza peso | |
| 5 | 5 | 6 | SX a lato senza peso | |
| 6 | 6 | 7 | SX incrociato davanti al DX | |
| 7 | 7-8 | 8-1 | DX incrociato davanti al SX | |

3 Battute

NOTA: il primo passo sostituisce l'ultimo della figura precedente.

| Passo/mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|------------------|----------------|----------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 1 | 1 | 2 | SX avanti | Nessuna |
| 2 | 2 | 3 | DX sul posto | |
| 3 | 3-4 | 4-5 | SX incrociato dietro al DX | |
| 4 | 5 | 6 | DX avanti | |
| 5 | 6 | 7 | SX sul posto | |
| 6 | 7-8 | 8-1 | DX incrociato dietro al SX | |

2 Battute

| Passo/mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|------------------|----------------|----------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 1 | 1 | 2 | SX incrociato davanti al DX | Nessuna o fino a ¼ GS |
| 2 | 2 | 3 | DX a lato | Nessuna |
| 3 | 3-4 | 4-5 | SX incrociato dietro al DX | |
| 4 | 5 | 6 | DX a lato | |
| 5 | 6 | 7 | SX incrociato davanti al DX | |
| 6 | 7-8 | 8-1 | DX a lato | |
| 7 | 1 | 2 | SX indietro | |
| 8 | 2 | 3 | DX incrociato davanti al SX | |
| 9 | 3-4 | 4-5 | SX a lato | |
| 10 | 5 | 6 | DX incrociato dietro al SX | |
| 11 | 6 | 7 | SX a lato | |
| 12 | 7-8 | 8-1 | DX incrociato davanti al SX | |

4 Battute

SVILUPPO: Si può eseguire il passo come da schema senza rispettare le pause a passo 3 e 9 e aggiungendo i passi 13 e 14 rispettivamente SX a lato (13) DX indietro (14).

| Passo/mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|------------------|----------------|----------------|--|----------------------------|
| 1 | 1 | 2 | SX incrociato davanti al DX con spinta indietro del DX | Nessuna |
| 2 | 2 | 3 | DX indietro | |
| 3 | 3 | 4 | Chiudere il SX al DX | |
| 4 | 4 | 5 | DX disteso a lato senza perso (TAP) | |
| 5 | 5 | 6 | DX chiude al SX (avampiede) | |
| 6 | 6 | 7 | SX diagonalmente avanti a sx | 1/8 di GD |
| 7 | 7 | 8 | DX chiude al SX | Nessuna |
| 8 | 8 | 1 | SX disteso a lato senza peso | |

2 Battute

| Passo/mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|------------------|----------------|----------------|--|----------------------------|
| 1 | 1 | 2 | SX incrociato davanti al DX con spinta indietro del DX | Nessuna |
| 2 | 2 | 3 | DX indietro | |
| 3 | 3 | 4 | SX indietro | 1/4 di GS |
| 4 | 4 | 5 | DX disteso in avanti senza perso (TAP) | |
| 5 | 5 | 6 | Peso sul PD | Inizio a ruotare a dx |
| 6 | 6 | 7 | SX chiuso al DX | 3/4 di GD |
| 7 | 7 | 8 | DX indietro | 1/4 di GD |
| 8 | 8 | 1 | SX disteso avanti senza peso (TAP) | Nessuna |
| 9 | 1 | 2 | Peso sul SX | Inizio a ruotare a sx |
| 10 | 2 | 3 | DX chiude al SX | 3/4 di GS |
| 11 | 3 | 4 | SX indietro | 1/4 di GS |
| 12 | 4 | 5 | DX disteso in avanti senza perso (TAP) | Nessuna |
| 13 | 5 | 6 | DX indietro | 1/4 di DS |
| 14 | 6 | 7 | Riportare il peso sul SX | Nessuna |
| 15 | 7-8 | 8-1 | DX chiuso o avanti rispetto al SX | |

4 Battute

| Passo/mov | Conto 1 | Conto 2 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|------------------|----------------|----------------|---|----------------------------|
| 1 | 1 | 2 | SX a avanti | |
| 2 | 2 | 3 | Riportare il peso sul DX | Nessuna |
| 3 | 3-4 | 4-5 | Chiudere il SX al DX | |
| 4 | 5 | 6 | DX indietro | |
| 5 | 6 | 7 | Riportare il peso sul SX | |
| 6 | 7-8 | 8-1 | DX diagonalmente avanti rispetto al SX | 1/8 di GD |
| 7 | 1 | 2 | Base Twist a Sx | ¼ di GS |
| 8 | 2 | 3 | Base Twist a Dx | ¼ di GD |
| 9 | 3 | 4 | Base Twist a Sx | ¼ di GS |
| 10 | 4 | 5 | Kick di PD | Nessuna |
| 11 | 5 | 6 | Base Twist a Dx | ¼ di GD |
| 12 | 6 | 7 | Base Twist a Sx | ¼ di GS |
| 13 | 7 | 8 | Base Twist a Dx | ¼ di GD |
| 14 | 8 | 1 | Kick di PS | Nessuna |
| 15 | 1 | 2 | Base Twist a Sx | ¼ di GS |
| 16 | 2 | 3 | Base Twist a Dx | ¼ di GD |
| 17 | 3 | 4 | Base Twist a Sx | ¼ di GS |
| 18 | 4 | 5 | Kick di PD | Nessuna |
| 19 | 5 | 6 | DX indietro | 1/8 di GD |
| 20 | 6 | 7 | Riportare il peso sul SX | Nessuna |
| 21 | 7-8 | 8-1 | DX chiude al SX o legg. avanti rispetto al SX | |

6 Battute

MERENGUE

Il *Merengue* viene ballato sull' 1 musicale su un ritmo di 2/4 o talvolta 4/4.

Il tempo varia da 58 a 84 BPM , ma per esami e competizioni il tempo va da 72 a 74 BPM.

La caratteristica principale di questo ballo è l'azione del " *Cuban Motion*", infatti il movimento dei fianchi è molto accentuato rispetto alla Salsa.

□ **BASE** (bronzo-argento)

Azione: questa figura è descritta da un'azione di Cuban Motion

| Passo / Mov | Conto 1 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|-------------|---------|---|--------------------------------------|
| 1 | 1 | SX legg. sollevato sul posto, distensione del ginocchio opposto e immediato appoggio con pressione, ginocchio SX piegato | Nessuna o 1/8 GS o GD per ogni passo |
| 2 | 2 | DX legg. sollevato sul posto, distensione del ginocchio opposto e immediato appoggio con pressione , ginocchio DX piegato | |
| 3-4 | | Ripetere i passi 1-2 (conto 1-2) | |

2 BATTUTE

SVILUPPO 1 :

questo passo può essere eseguito effettuando una camminata avanti e indietro

SVULIPPO 2:

è possibile eseguire la Base in 6 passi (2 battute) con il seguente conteggio:

passo1 = conto 1 --- passo 2 = conto "E"

passo 3 = conto 2 ---passo 4 = conto 1

passo 5 = conto "E" ---passo 6 = conto 2

Ritmica: i passi 1-2 e 4-5 valgono ½ e i passi 3 e 6 valgono 1

SVILUPPO 3:

si possono eseguire i passi 1-2-3-4- con il 4 ° passo senza peso e i passi 2-3-4-1- con l' 8° passo senza peso

□ **PENDULO (Base Alternata)** (bronzo-argento)

| Passo / Mov | Conto 1 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|-------------|---------|-------------------------------|----------------------------------|
| 1 | 1 | SX avanti | Nessuna o 1/8 GS o GD |
| 2 | 2 | Riportare il peso sul DX | |
| 3 | 1 | SX indietro | |
| 4 | 2 | Riportare il peso sul DX | |

2 BATTUTE

SVULIPPO: è possibile eseguire questa base una o più volte con il seguente

conteggio:

passo 1 = conto 1-----passo 2 = conto "E"

passo 3 = conto 2----passo 4 = conto "E"

Ritmica: tutti i passi valgono ½

□ **CUADRADO** (bronzo-argento)

| Passo / Mov | Conto 1 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|-------------|---------|-------------------------------|---------------------|
| 1 | 1 | SX avanti | Nessuna |
| 2 | 2 | DX avanti sino al SX | |
| 3 | 1 | SX indietro | |
| 4 | 2 | DX indietro sino al SX | |

2 BATTUTE

□ **LATERAL (Camminata laterale sinistra e destra)**

(ORO)

| Passo / Mov | Conto 1 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|-------------|---------|-------------------------------|---|
| 1 | 1 | SX a lato | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> Nessuna o 1/8 GS o GD per ogni passo </div> |
| 2 | 2 | DX chiude il SX | |
| 3 | 1 | SX a lato | |
| 4 | 2 | DX chiude il SX | |
| 5 | 1 | SX a lato | |
| 6 | 2 | DX chiude SX | |
| 7 | 1 | SX sul posto o a lato | |
| 8 | 2 | DX sul posto o a lato | |
| 9 | 1 | Sx chiude il DX | |
| 10 | 2 | DX a lato | |
| 11 | 1 | Sx chiude il DX | |
| 12 | 2 | DX a lato | |
| 13 | 1 | Sx chiude il DX | |
| 14 | 2 | DX sul posto o a lato | |
| 15 | 7 | SX sul posto o a lato | |
| 16 | 8 | DX chiude SX | |

8 BATTUTE

SVILUPPO A : possono essere eseguiti solo i passi 1-2-3-4- (camminata a sinistra)

SVILUPPO B : possono essere eseguiti solo i passi 7-8-9-10 (camminata a destra)

SVILUPPO C : possono essere eseguiti solo i passi 1-2-3-4 con il 4 ° senza peso
seguiti dai passi 10-11-12-13 per un totale di 8 passi con l 'ottavo
passo senza peso.

SVILUPPO D : (apertura a lato)

possono essere eseguiti solo i passi 7-8-9 (con il passo 7 a lato)
seguiti dai passi 14-15-16 (con passi 8 e 15 sul posto) .

□ **VUELTA NATURAL E REVERSA**

(ORO)

Azione: questa figura è costituita da un giro sul posto

| Passo / Mov | Conto 1 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|-------------|---------|---|---------------------|
| 1 | 1 | SX avanti e sollevare leggermente il DX sul posto | Fino a ½ GD |
| 2 | 2 | Riportare il peso sul DX che gira (perno) | |
| 3-4 | | Ripetere i passi 1-2- (conto 1-2) | |

2 BATTUTE

SVILUPPO : per la Vuelta Reversa, facendo perno con il destro, eseguire un passo

indietro con il sinistro ruotando fino a ¼ GS

(ORO)

□ **APERTURA PARA ATRAS**

| Passo / Mov | Conto 1 | Descrizione Passo e Movimento | Rotazione del Corpo |
|-------------|---------|----------------------------------|---------------------|
| 1 | 1 | SX indietro | Da 1/8 a ¼ GS |
| 2 | 2 | Riportare il peso sul DX | Da ¼ a ½ GD |
| 3 | 1 | SX a lato o avanti passo piccolo | |
| 4 | 2 | DX indietro | Da 1/8 a ¼ GS |
| 5 | 1 | Riportare il peso sul SX | Nessuna |
| 6 | 2 | DX a lato o avanti passo piccolo | |
| 7-8 | | Eseguire una base (conto 1-2) | |

4 BATTUTE

BACHATA

Tempo di esecuzione è 4/4

Velocità d'esecuzione medio ideale 32/36 battute al minuto

La bachata può essere ballata sull'1 interpretando la melodia o sul 2 interpretando le figure ritmiche degli strumenti di accompagnamento, quando evidenziano il contrattacco o quando il basso è in evidenza sull'1.

E' ovvio che la migliore interpretazione, di questo ballo, sarà se ballato sul 2° battito musicale - "essendo un ritmo cha cha".

Ciò che caratterizza in particolar modo questo ballo è il movimento dell'anca (**MCB**), il Cuban Motion e l'isolamento laterale del busto.

CAMMINATA LATERALE

(bronzo-argento)

Posizione iniziale peso sul PD

| Passi | Conto Sull'1 | Conto Sul 2 | Descrizione passo / o movimento | Rotazione del corpo |
|--------------|-------------------------|------------------------|--|---------------------------------------|
| 1 | 1 | 2 | PS a lato | Nessena o ruotare a Sx e/o a Dx |
| 2 | 2 | 3 | PD chiude al PS | |
| 3 | 3 e 4 | 4 e 5 | PS a lato poi eseguire MCB a Dx | |
| 4 | 5 | 6 | Riportare il peso sul PD | Nessena o ruotare a Sx e/o a Dx |
| 5 | 6 | 7 | Il PS chiude al PD | |
| 6 | 7 e 8 | 8 e 1 | PD a lato poi eseguire MCB a Sx | |

2 BATTUTE

CAMMINATA AVANTI/INDIETRO

(bronzo-argento)

Posizione iniziale peso sul PD

| Passi | Conto Sull'1 | Conto Sul 2 | Descrizione passo / o movimento | Rotazione del corpo |
|--------------|-------------------------|------------------------|--|---------------------------------------|
| 1 | 1 | 2 | PS avanti | Nessena o ruotare a Sx e/o a Dx |
| 2 | 2 | 3 | PD avanti | |
| 3 | 3 e 4 | 4 e 5 | PS avanti poi eseguire MCB a Dx | |
| 4 | 5 | 6 | Riportare il peso sul PD | Nessena o ruotare a Sx e/o a Dx |
| 5 | 6 | 7 | PS indietro | |
| 6 | 7 e 8 | 8 e 1 | PD indietro poi eseguire MCB a Sx | |

2 BATTUTE

BASE SUL POSTO

(bronzo-argento)

Posizione iniziale peso sul PD

| Passi | Conto Sull'1 | Conto Sul 2 | Descrizione passo / o movimento | Rotazione del corpo |
|--------------|-------------------------|------------------------|--|---------------------------------------|
| 1 | 1 | 2 | Portare il peso sul PS | Nessuna o ruotare a Sx e/o a Dx |
| 2 | 2 | 3 | Riportare il peso sul PD | |
| 3 | 3 e 4 | 4 e 5 | Riportare il peso sul PS poi eseguire MCB a Dx | |
| 4 | 5 | 6 | Riportare il peso sul PD | Nessuna o ruotare a Sx e/o a Dx |
| 5 | 6 | 7 | Riportare il peso sul PS | |
| 6 | 7 e 8 | 8 e 1 | Riportare il peso sul PD poi eseguire MCB a Sx | |

2 BATTUTE

BASE LATERALE CRUZADA

(bronzo-argento)

Posizione iniziale peso sul PD

| Passi | Conto Sull'1 | Conto Sul 2 | Descrizione passo / o movimento | Rotazione del corpo |
|--------------|-------------------------|------------------------|--|---|
| 1 | 1 | 2 | PS a lato leggermente indietro | Nessuna o ruotare a Dx da 1/8 a 1/4 |
| 2 | 2 | 3 | PD incrocia davanti al PS | |
| 3 | 3 e 4 | 4 e 5 | PS a lato poi eseguire MCB a Dx | |
| 4 | 5 | 6 | PD a lato leggermente indietro | Nessuna o ruotare a Sx da 1/8 a 1/4 |
| 5 | 6 | 7 | PS incrocia davanti al PD | |
| 6 | 7 e 8 | 8 e 1 | PD a lato poi eseguire MCB a Sx | |

2 BATTUTE

GIRO NATURALE SUL POSTO

(bronzo-argento)

Posizione iniziale peso sul PD

| Passi | Conto Sull'1 | Conto Sul 2 | Descrizione passo / o movimento | Rotazione del corpo |
|--------------|---------------------|--------------------|--|----------------------------|
| 1 | 1 | 2 | PS avanti leggermente a lato | ½ a Dx |
| 2 | 2 | 3 | PD avvicina al PS | |
| 3 | 3 e 4 | 4 e 5 | PS avanti leggermente a lato poi eseguire MCB a Dx | |
| 4 | 5 | 6 | PD avvicina al PS | ½ a Dx |
| 5 | 6 | 7 | PS avanti leggermente a lato | |
| 6 | 7 e 8 | 8 e 1 | PD avvicina al PS poi eseguire MCB a Sx | |

2 BATTUTE

VUELTA ROVESCIA LATERALE DI PS

(bronzo-argento)

Posizione iniziale peso sul PD

| Passi | Conto Sull'1 | Conto Sul 2 | Descrizione passo / o movimento | Rotazione del corpo |
|--------------|---------------------|--------------------|--|----------------------------|
| 1 | 1 | 2 | PS a lato | ¼ a Sx |
| 2 | 2 | 3 | PD chiude al PS | ½ a Sx |
| 3 | 3 e 4 | 4 e 5 | PS a lato poi eseguire MCB a Dx | ¼ a Sx |

1 BATTUTE

VUELTA NATURALE LATERALE DI PD

(bronzo-argento)

Posizione iniziale peso sul PS

| Passi | Conto Sull'1 | Conto Sul 2 | Descrizione passo / o movimento | Rotazione del corpo |
|--------------|---------------------|--------------------|--|----------------------------|
| 1 | 1 | 2 | PD a lato | ¼ a Dx |
| 2 | 2 | 3 | PS chiude al PD | ½ a Dx |
| 3 | 3 e 4 | 4 e 5 | PD a lato poi eseguire MCB a Sx | ¼ a Dx |

1 BATTUTE

VUELTA ROVESCIA AVANTI DI PS

(bronzo-argento)

Posizione iniziale peso sul PD

| Passi | Conto Sull'1 | Conto Sul 2 | Descrizione passo / o movimento | Rotazione del corpo |
|--------------|-------------------------|------------------------|--|--------------------------------|
| 1 | 1 | 2 | PS avanti | ¼ a Sx |
| 2 | 2 | 3 | PD chiude al PS | ½ a Sx |
| 3 | 3 e 4 | 4 e 5 | PS avanti poi eseguire MCB a Dx | ¼ a Sx |

1 BATTUTE

VUELTA NATURALE AVANTI DI PD

(bronzo-argento)

Posizione iniziale peso sul PS

| Passi | Conto Sull'1 | Conto Sul 2 | Descrizione passo / o movimento | Rotazione del corpo |
|--------------|-------------------------|------------------------|--|--------------------------------|
| 1 | 1 | 2 | PD avanti | ¼ a Dx |
| 2 | 2 | 3 | PS chiude al PD | ½ a Dx |
| 3 | 3 e 4 | 4 e 5 | PD avanti poi eseguire MCB a Sx | ¼ a Dx |

1 BATTUTE

AZUA (base ad impulso)

(ORO)

Posizione iniziale peso sul PD

| Passi | Conto Sull'1 | Conto Sul 2 | Descrizione passo / o movimento | Rotazione del corpo |
|--------------|---------------------|--------------------|--|-------------------------------|
| 1 | 1 | 2 | PS avanti | Nessuno o Fino a ¼ a Sx |
| 2 | 2 | 3 | Riportare il peso sul PD | |
| 3 | 3 e 4 | 4 e 5 | PS indietro leggermente a lato poi eseguire MCB a Dx | |
| 4 | 5 | 6 | Riportare il peso sul PD | Nessuno o Fino a ½ a Dx |
| 5 | 6 | 7 | Riportare il peso sul PD | |
| 6 | 7 e 8 | 8 e 1 | PD indietro leggermente a lato poi eseguire MCB a Sx | |

2 BATTUTE

BOCA CHICA (base ad impulso)

(ORO)

Posizione iniziale peso sul PD

| Passi | Conto Sull'1 | Conto Sul 2 | Descrizione passo / o movimento | Rotazione del corpo |
|--------------|---------------------|--------------------|--|---------------------------------|
| 1 | 1 | 2 | PS avanti | Nessuno o Fino a 1/8 a Sx |
| 2 | 2 | 3 | PD chiude al PS | |
| 3 | 3 e 4 | 4 e 5 | PS indietro poi eseguire MCB a Dx | |
| 4 | 5 | 6 | Riportare il peso sul PD | Nessuno o Fino a ¼ a Dx |
| 5 | 6 | 7 | PS chiude al PD | |
| 6 | 7 e 8 | 8 e 1 | PD indietro poi eseguire MCB a Sx | |

2 BATTUTE

Posizione iniziale piedi uniti peso sul PD gamba Dx flessa

| Passi | Conto Sull'1 | Conto Sul 2 | Descrizione passo / o movimento | Rotazione del corpo |
|--------------|-------------------------|------------------------|---|--------------------------------|
| 1 | 1 | 2 | PS a lato trasferendo parzialmente il peso | 1/8 a Sx |
| 2 | 2 | 3 | PS avvicina al PD eseguendo un TAP | |
| 3 | 3 e 4 | 4 e 5 | Trasferire il peso sul PS poi eseguire MCB a Dx con azione di twist a Dx | 1/4 a Dx sul MCB |
| 4 | 5 | 6 | PD a lato trasferendo parzialmente il peso | |
| 5 | 6 | 7 | PD avvicina al PS eseguendo un TAP | |
| 6 | 7 e 8 | 8 e 1 | Trasferire il peso sul PD poi eseguire MCB a Sx con azione di twist a Sx | 1/8 a Sx |

2 BATTUTE

Danze Latino Americane

CHA CHA CHA

Tempo di esecuzione è 4/4
Velocità d'esecuzione 28/30 battute al minuto

Questo ballo in coppia viene ballato sul 2, ma può essere anche interpretato sul 1° battito musicale se ballato in Coreographic Team.

E' ovvio che la migliore interpretazione, di questo ballo, sarà se ballato sul 2° battito musicale.

LEGENDA

PS = piede sinistro

PP = Posizione di promenade

PD = piede destro

CPP = Contro posizione di promenade

Dx = destra o destro

Sx = sinistra o sinistro

GD = giro a destra

GS = giro a sinistra

A = avampiede

AP = avampiede piatto

T = tacco

TP = avampiede piatto

P = piatto

Pu = punta

PTP= punta tacco punta

BIP= bordo interno del piede

NOTE DI ESECUZIONE

CHECKED FORWARD WALK

In Rumba e Cha Cha Cha, per cambiare direzione con un ammontare di giro piccolo o nullo si usa un passo in avanti, eseguito in maniera differente di quando si esegue un normale passo avanti, considerato che l'azione di quest'ultimo proietta il corpo in avanti sul passo seguente per effetto della distribuzione dei pesi e del portamento. Il passo usato per non permettere al corpo la proiezione in avanti è chiamato «**Checked Forward Walk**» e si esegue nel seguente modo:

- Il piede che muove è messo in posizione avanzata rispetto al corpo con la gamba tesa e la punta aperta all'esterno di circa 1/8.
- Il peso del corpo è portato solo parzialmente sul piede che ha compiuto il passo.
- Il ginocchio della gamba che mantiene la maggior parte del peso del corpo si flette e accosta al ginocchio della gamba che ha effettuato il passo.
- Il lavoro del piede è lo stesso di un normale passo avanti, è però necessario un movimento in rotazione dell'anca.

DELAYED WALKS

Nell'esecuzione di alcune figure, principalmente in Rumba e Cha Cha Cha, è introdotta un'azione particolare di camminata per ottenere cambi di velocità nei piedi e nel corpo che esaltano le interpretazioni ritmiche. Questa azione è chiamata «**Delayed Walks**» e la si può eseguire in tre modi:

- Delayed Forward Walk, ginocchia tese.
- Delayed Forward Walk, ginocchia compresse.
- Delayed Backward Walk, ginocchia compresse.

Durante questi passi il piede è portato in posizione senza trasferire tutto il peso. Il peso verrà trasportato in ritardo permettendo l'appropriato movimento del giro. Con riferimento alla posizione in cui è usato il «Delayed Forward Walk», il ginocchio della gamba che compie il passo può essere sia teso, sia compresso mentre è senza l'intero peso. Quando l'intero peso verrà trasferito, il ginocchio della gamba sarà sempre teso.

In tutti i “Delayed Backward Walks” il ginocchio della gamba che si muove è sempre «compreso» mentre è senza l'intero peso. In ogni grafico è specificato quale tipo di «Delayed Walks» dobbiamo eseguire.

FORWARD WALK TURNING

Mentre muoviamo avanti, se abbiamo la necessità di fare una rotazione, per continuare sempre a muovere in avanti in un'altra direzione oppure indietro sul passo successivo senza interrompere il normale movimento del corpo/anca dobbiamo eseguire un “Forward Walk Turnig”.

Il cambio di direzione si ottiene eseguendo un normale Passo Avanti che comporta una graduale rotazione nella direzione richiesta fatta durante il passo. L'ammontare massimo di questo passo è di 3/8 di giro. La posizione del piede alla fine di questo passo è: “dietro leggermente a lato”.

Se la figura eseguita necessita di una maggiore rotazione, questa sarà ottenuta nei successivi Passi Indietro.

Un esempio dell'utilizzo di “Forward Walk Turning” per cambiare direzione da un movimento avanti verso quello indietro lo troviamo negli ultimi 2 passi della Donna in tutte le figure di Rumba che finiscono in Fan o Open Position.

LATIN CROSS

Quando una gamba incrocia davanti o dietro all'altra, alla fine del passo ci si trova sempre nella stessa posizione. Questa posizione è chiamata “**Latin Cross**”.

Quando il PD incrocia dietro al PS, le ginocchia sono compresse e le anche livellate. La punta del PD è ruotata all'esterno e il ginocchio Dx è piegato dietro al ginocchio Sx. La punta del PD è posizionata a una distanza dal tacco del PS in relazione alla lunghezza della gamba tra ginocchio e piede e all'estensione della caviglia.

La distribuzione dei pesi cambia in base alla figura eseguita.

La stessa posizione la si ottiene anche quando il PS incrocia dietro il PD a se si proviene da uno Swivel il cui finale prevede una posizione incrociata.

CHA CHA CHA CHASSE A DESTRA

(bronzo-argento)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|---|---------------------------|
| 1 | 4 | ½ | PD a lato | AP | Ginocchio Dx compresso, i fianchi iniziano a spostarsi verso Dx | |
| 2 | & | ½ | PS avvicinato al PD | AP o Pu | Ginocchia compresse, fianchi centrali | |
| 3 | 1 | 1 | PD a lato | AP | Ginocchia tese, fianchi a Dx | |

CHA CHA CHA CHASSE A SINISTRA:

(bronzo-argento)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|---|---------------------------|
| 1 | 4 | ½ | PS a lato | AP | Ginocchio Sx compresso, i fianchi iniziano a spostarsi verso Sx | |
| 2 | & | ½ | PD avvicinato al PS | AP o Pu | Ginocchia compresse, fianchi centrali | |
| 3 | 1 | 1 | PS a lato | AP | Ginocchia tese, fianchi a Sx | |

CHA CHA CHA LOCK AVANTI DI PD

(bronzo-argento)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|----------------------------------|-------------------------|---|---------------------------|
| 1 | 4 | ½ | PD avanti, spalla Dx che conduce | AP | Ginocchio Dx teso, le anche iniziano a spostarsi verso Dx | |
| 2 | & | ½ | PS incrocia dietro al PD | Pu | Ginocchia compresse. Le anche sono centrali . Latin Cross | |
| 3 | 1 | 1 | PD avanti, spalla Dx che conduce | AP | Ginocchia tese. Le anche a Dx | |

CHA CHA CHA LOCK AVANTI DI PS

(bronzo-argento)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|----------------------------------|-------------------------|---|---------------------------|
| 1 | 4 | ½ | PS avanti, spalla Sx che conduce | AP | Ginocchio Sx teso, le anche iniziano a spostarsi verso Sx | |
| 2 | & | ½ | PD incrocia dietro al PS | Pu | Ginocchia compresse. Le anche sono centrali . Latin Cross | |
| 3 | 1 | 1 | PS avanti, spalla Sx che conduce | AP | Ginocchia tese. Le anche a Sx | |

CHA CHA CHA LOCK INDIETRO DI PD

(bronzo-argento)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammonta re del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------------------|-------------------------|---|----------------------------|
| 1 | 4 | ½ | PD indietro, spalla Dx che conduce | Pu | Ginocchio Dx teso, le anche iniziano a spostarsi verso Dx | |
| 2 | & | ½ | PS incrocia davanti al PD | AP | Ginocchia compresse. Le anche sono centrali . Latin Cross | |
| 3 | 1 | 1 | PD avanti, spalla Dx che conduce | AP | Ginocchia tese. Le anche a Dx | |

CHA CHA CHA LOCK INDIETRO DI PS

(bronzo-argento)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammonta re del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------------------|-------------------------|---|----------------------------|
| 1 | 4 | ½ | PS indietro, spalla Sx che conduce | Pu | Ginocchio Sx teso, le anche iniziano a spostarsi verso Sx | |
| 2 | & | ½ | PD incrocia davanti al PS | AP | Ginocchia compresse. Le anche sono centrali . Latin Cross | |
| 3 | 1 | 1 | PS avanti, spalla Sx che conduce | AP | Ginocchia tese. Le anche a Sx | |

ROND CHASSE DI PS

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|--|-------------------------|---|---------------------------|
| 1 | 4 | ½ | PS incrocia dietro al PD | Pu, P | Delayed Backwark con azione Rond. Ginocchia compresse Anche centrali. Latin Cross | |
| 2 | & | ½ | PD a lato (piccolo passo a lato dalla posizione originale) | P | Ginocchia compresse. Le anche leggermente a Dx | |
| 3 | 1 | 1 | PS a lato | AP | Ginocchia tese. Le anche a Sx | |

ROND CHASSE DI PD

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|--|-------------------------|---|---------------------------|
| 1 | 4 | ½ | PD incrocia dietro al PS | Pu, P | Delayed Backwark con azione Rond. Ginocchia compresse Anche centrali. Latin Cross | |
| 2 | & | ½ | PS a lato (piccolo passo a lato dalla posizione originale) | P | Ginocchia compresse. Le anche leggermente a Sx | |
| 3 | 1 | 1 | PD a lato | AP | Ginocchia tese. Le anche a Dx | |

HIP TWIST CHASSE

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammonta re del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------|---|----------------------------|
| 1 | 4 | ½ | PD avanti attraverso il corpo | Pu, P | Delayed Forward, Ginocchio compresso Anche a Sx | 1/8 di GS |
| 2 | & | ½ | PS avvicinato al PD | AP | Ginocchia compresse. Le anche centrali | |
| 3 | 1 | 1 | PD a lato, leggermente avanti | AP | Ginocchia tese. Le anche a Dx | |

CLOSE BASIC

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammonta re del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1 | 2 | 1 | PS avanti | AP | Checked Forward Walk | Fino a ½ GS |
| 2 | 3 | 1 | PD sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 3 | 4 | ½ | PS a lato leggermente indietro | AP | Cha cha cha chasse di PS | |
| 4 | & | ½ | PD avvicinato al PS | AP o PU | | |
| 5 | 1 | 1 | PS a lato leggermente indietro | AP | | |
| 6 | 2 | 1 | PD indietro | AP | Passo indietro | |
| 7 | 3 | 1 | PS sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 8 | 4 | ½ | PD a lato leggermente avanti | AP | Cha cha cha chasse di PD | |
| 9 | & | ½ | PS avvicina al PD | AP o Pu | | |
| 10 | 1 | 1 | PD a lato leggermente avanti | AP | | |

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 1 | PS avanti | AP | Checked Forward Walk | |
| 2 | 3 | 1 | PD sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 3 | 4 | ½ | PS indietro | Pu | Cha cha cha Lock indietro di PS | |
| 4 | & | ½ | PD incrocia davanti al PS | AP | | |
| 5 | 1 | 1 | PS indietro | AP | | |
| 6 | 2 | 1 | PD indietro | AP | Passo indietro | |
| 7 | 3 | 1 | PS sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 8 | 4 | ½ | PD avanti | AP | Cha cha cha Lock avanti di PD | |
| 9 | & | ½ | PS incrocia dietro al PD | Pu | | |
| 10 | 1 | 1 | PD avanti | AP | | |

NEW YORK (CHECK) DA OPEN CPP

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammonta re del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1 | 2 | 1 | PS avanti in Open CPP | AP | Checked Forward Walk | 18 a Dx |
| 2 | 3 | 1 | PD sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 3 | 4 | ½ | PS a lato | AP | Cha cha cha chasse di PS | ¼ a Sx |
| 4 | & | ½ | PD avvicinato al PS | AP o Pu | | |
| 5 | 1 | 1 | PS a lato | AP | | |

Nota: I passi 3-4-5 possono essere sostituiti eseguendo Rondè Chasse di PS.

NEW YORK (CHECK) DA OPEN PP

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammonta re del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1 | 2 | 1 | PD avanti in Open PP | AP | Checked Forward Walk | 18 a Sx |
| 2 | 3 | 1 | PS sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 3 | 4 | ½ | PD a lato | AP | Cha cha cha chasse di PD | ¼ a Sx |
| 4 | & | ½ | PS avvicinato al PD | AP o Pu | | |
| 5 | 1 | 1 | PD a lato | AP | | |

Nota: I passi 3-4-5 possono essere sostituiti eseguendo Rondè Chasse di PD.

SPOT TURN A DX

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 1 | PS avanti attraverso il corpo, girare finendo con il PD indietro e leggermente a lato | AP | Forward Walk Turning | 1 Giro a Dx |
| 2 | 3 | 1 | PD sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 3 | 4 | ½ | PS a lato | AP | Cha cha cha chasse di PS | |
| 4 | & | ½ | PD avvicinato al PS | AP o Pu | | |
| 5 | 1 | 1 | PS a lato | AP | | |

SPOT TURN A SX

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 1 | PD avanti attraverso il corpo, girare finendo con il PS indietro e leggermente a lato | AP | Forward Walk Turning | 1 Giro a Sx |
| 2 | 3 | 1 | PS sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 3 | 4 | ½ | PD a lato | AP | Cha cha cha chasse di PD | |
| 4 | & | ½ | PS avvicinato al PD | AP o Pu | | |
| 5 | 1 | 1 | PD a lato | AP | | |

CUBAN BREAK

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | | PS avanti attraverso il corpo | AP | Passi veloci | |
| 2 | & | | PD sul posto | AP | | |
| 3 | 3 | ½ | PS a lato leggermente indietro | A | | |
| 4 | & | ½ | PD sul posto | AP | | |
| 5 | 4 | | PS avanti attraverso il corpo | AP | | |
| 6 | & | | PD sul posto | AP | | |
| 7 | 1 | | PS a lato leggermente indietro | AP | | |
| 8 | 2 | | PD avanti attraverso il corpo | AP | | |
| 9 | & | | PS sul posto | AP | | |
| 10 | 3 | | PD a lato leggermente indietro | A | | |
| 11 | & | | PS sul posto | AP | | |
| 12 | 4 | | PD avanti attraverso il corpo | AP | | |
| 13 | & | | PS sul posto | AP | | |
| 14 | 1 | | PD a lato leggermente indietro | AP | | |

TIME STEP

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| 1 | 1 | 1 | PD a lato | AP | Passo laterale | |
| 2 | 2 | 1 | PS avvicina al PD | AP | Piede chiude con cambio di peso | |
| 3 | 3 | 1 | PD sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 4 | 4 | ½ | PS a lato | AP | Cha Cha Cha Chasse laterale di PS | |
| 5 | & | ½ | PD avvicina al PD | AP o Pu | | |
| 6 | 1 | 1 | PS a lato | AP | | |
| 7 | 2 | 1 | PD avvicina al PD | AP | Piede chiude con cambio di piede | |
| 8 | 3 | 1 | PS sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 9 | 4 | ½ | PD a lato | AP | Cha Cha Cha Chasse laterale di PD | |
| 10 | & | ½ | PS avvicina al PD | AP o Pu | | |
| 11 | 1 | 1 | PD a lato | AP | | |

SAMBA

Tempo di esecuzione è di 2/4 con l'accento percussivo predominante sul 2° battito di ogni battuta. Velocità di esecuzione 48/50 battute al minuto.

CONTEGGIO E VALORE DEI BATTITI

Molte figure o passi di questa danza richiedono differenti valori dei battiti musicali. Le possibili combinazioni dei ritmi e del valore dei battiti musicali per le figure o passi descritte in questo testo sono le seguenti:

| Numeri passi | Ritmo | Valore del battito musicale |
|--------------|---------------|---|
| 2 | S S | 1 - 1 |
| 2 | &-1-2 | ½ precedente battito ½-1/1/2 |
| 3 | 1 a 2 | ³ / ₄ - ¹ / ₄ - 1 |
| 3 | S Q Q | 1 - ½ - ½ |
| 3 | Q Q S | ½ - ½ - 1 |
| 3 | 1-2-3 | ³ / ₄ - ½ - ³ / ₄ |
| 4 | Q Q Q Q | ½ - ½ - ½ - ½ |
| 5 | S S Q Q S | 1 - 1 - ½ - ½ - 1 |
| 6 | Q Q Q Q S S | ½ - ½ - ½ - ½ - 1 - 1 |
| 7 | 1 a 2 a 3 a 4 | ³ / ₄ - ¹ / ₄ - ³ / ₄ - ¹ / ₄ - ³ / ₄ - ¹ / ₄ - 1 |
| 7 | S Q Q Q Q Q Q | 1 - ½ - ½ - ½ - ½ - ½ - ½ |

Nota: S = Slow (lento) Q = Quick (veloce)

SAMBA BOUNCE ACTION

Il Samba Bounce Action (azione di rimbalzo) è prodotto dalla compressione e dall'estensione del ginocchio e della caviglia sulla gamba che supporta la maggior quantità di peso durante tutti i movimenti contati "1 a 2".

Ogni compressione e ogni estensione durano mezzo battito musicale. La ciclicità di questa azione che inizia e termina in un battito musicale permette di ottenere l'azione di rimbalzo nell'utilizzo di due battiti di ogni battuta. Il conto "&" è usato per indicare la suddivisione del battito in queste due parti.

Se iniziamo con le ginocchia in fase di compressione, la cadenza dell'azione Bounce diventa: **& 1 & 2 & 1 & 2.**

Associando la cadenza del Bounce Action con quella del movimento dei piedi avremo come risultato: **& 1 & a 2 & 1 & a 2.**

L'estensione del ginocchio nel Bounce Action inizia in "a" dopo il primo battito e continua per ¼ fino a completare il battito.

La quantità di Bounce utilizzata non è sempre la stessa per tutte le figure o passi, ma indicata di volta in volta negli schemi alla voce Bounce Action.

NATURAL BASIC MOVEMENT

(bronzo-argento)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------------|---|
| 1 | 1 | $\frac{3}{4}$ | PD avanti | AP | Passo avanti | Graduale rotazione a Dx. Da zero fino a $\frac{1}{4}$ sui passi 1-6 |
| 2 | a | $\frac{1}{4}$ | PS avvicinato al PD | A | Piede chiude con parte di peso | |
| 3 | 2 | 1 | PD sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 4 | 1 | $\frac{3}{4}$ | PS indietro | AP | Passo indietro | |
| 5 | a | $\frac{1}{4}$ | PD avvicinato al PS | A | Piede chiude con parte di peso | |
| 6 | 2 | 1 | PS sul posto | AP | Trasferimento di peso | |

BOUNCE ACTION utilizzato in tutta la figura**PROGRESSIVE BASIC MOVEMENT**

(bronzo-argento)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 1 | 1 | $\frac{3}{4}$ | PD avanti | AP | Passo avanti | |
| 2 | a | $\frac{1}{4}$ | PS avvicinato al PD | A | Piede chiude con parte di peso | |
| 3 | 2 | 1 | PD sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 4 | 1 | $\frac{3}{4}$ | PS a lato | AP | Passo laterale | |
| 5 | a | $\frac{1}{4}$ | PD avvicinato al PS | A | Piede chiude con parte di peso | |
| 6 | 2 | 1 | PS sul posto | AP | Trasferimento di peso | |

BOUNCE ACTION utilizzato in tutta la figura

SAMBA WHISK A SX E DX

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 1 | 1 | $\frac{3}{4}$ | PS a lato | AP | Passo laterale | |
| 2 | a | $\frac{1}{4}$ | PD incrociato dietro al PS | P | Latin Cross con parte di peso | |
| 3 | 2 | 1 | PS sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 4 | 1 | $\frac{3}{4}$ | PD a lato | AP | Passo laterale | |
| 5 | a | $\frac{1}{4}$ | PS incrociato dietro al PD | P | Latin Cross con parte di peso | |
| 6 | 2 | 1 | PD sul posto | AP | Trasferimento di peso | |

BOUNCE ACTION utilizzato in tutta la figura

STATIONARY SAMBA WALK DI PS E PD

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|--|-------------------------|---|---------------------------|
| 1 | 1 | $\frac{3}{4}$ | Collo del PS avvicinato alla Pu del PD | AP | Piede chiude con cambio di peso. Pelvi inclinata avanti | |
| 2 | a | $\frac{1}{4}$ | PD indietro, punta aperta | BIP | Passo indietro con parte del peso. Pelvi inclinata avanti | |
| 3 | 2 | 1 | PS tirato indietro | AP | Piede scivola indietro, Pelvi normale | |
| 4 | 1 | $\frac{3}{4}$ | Collo del PD avvicinato alla Pu del PS | AP | Piede chiude con cambio di peso. Pelvi inclinata avanti | |
| 5 | a | $\frac{1}{4}$ | PS indietro, punta aperta | BIP | Passo indietro con parte del peso. Pelvi inclinata avanti | |
| 6 | 2 | 1 | PD tirato indietro | AP | Piede scivola indietro, Pelvi normale | |

BOUNCE ACTION moderato in tutta la figura

OPEN ROCKS

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|-------|-------|----------------|----------------------------|------------------|-------------------|--------------------|
| 1 | S | 1 | PD avanti | AP | Passo avanti | |
| 2 | Q | ½ | PS avanti | AP | Passo avanti | |
| 3 | Q | ½ | PD incrociato dietro al PS | A | Latin Cross | |
| 4 | S | 1 | PS avanti | AP | Passo avanti | |
| 5 | Q | ½ | PD avanti | AP | Passo avanti | |
| 6 | Q | ½ | PS incrociato dietro al PD | A | Latin Cross | |
| 7 | S | 1 | PD avanti | AP | Passo avanti | |
| 8 | Q | ½ | PS avanti | AP | Passo avanti | |
| 9 | Q | ½ | PD incrociato dietro al PS | A | Latin Cross | |

BOUNCE ACTION non utilizzato

REVERSE TURN

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|-------|-------|----------------|--|------------------|----------------------------------|--------------------|
| 1 | 1 | ¾ | PS avanti | AP | Passo avanti | 3/8 a Sx |
| 2 | a | ¼ | PD a lato leggermente Indietro, punta aperta | P | Passo laterale con parte di peso | |
| 3 | 2 | 1 | PS incrocia davanti al PD | AP | Latin Cross | |
| 4 | 1 | ¾ | PD indietro | AP | Passo indietro | ¼ a Sx |
| 5 | a | ¼ | PS a lato | P | Passo laterale con parte di peso | |
| 6 | 2 | 1 | PD incrociato al PS | AP | Piede chiude con cambio di peso | |

BOUNCE ACTION utilizzato in tutta la figura

TRAVELLING BOTAFOGOS

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|-------|-------|----------------|--|------------------|---------------------------------|--------------------|
| 1 | 1 | $\frac{3}{4}$ | PS avanti | AP | Passo avanti | |
| 2 | a | $\frac{1}{4}$ | PD a lato leggermente avanti Pu aperta | BIP | Passo puntato con parte di peso | 1/8 a Sx |
| 3 | 2 | 1 | PS sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 4 | 1 | $\frac{3}{4}$ | PD avanti | AP | Passo avanti | |
| 5 | a | $\frac{1}{4}$ | PS a lato leggermente avanti Pu aperta | BIP | Passo puntato con parte di peso | $\frac{1}{4}$ a Dx |
| 6 | 2 | 1 | PD sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 7 | 1 | $\frac{3}{4}$ | PS avanti | AP | Passo avanti | |
| 8 | a | $\frac{1}{4}$ | PD a lato leggermente avanti Pu aperta | BIP | Passo puntato con parte di peso | $\frac{1}{4}$ a Sx |
| 9 | 2 | 1 | PS sul posto | AP | Trasferimento di peso | |

BOUNCE ACTION moderato in tutta la figura

TRAVELLING VOLTAS A DX

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|-------|-------|----------------|--|------------------|----------------------------------|--------------------|
| 1 | 1 | $\frac{3}{4}$ | PS incrociato davanti al PD | AP | Latin Cross | $\frac{1}{4}$ a Sx |
| 2 | a | $\frac{1}{4}$ | PD a lato leggermente indietro Pu aperta | A | Passo laterale con parte di peso | |
| 3 | 2 | $\frac{3}{4}$ | PS incrociato davanti al PD | AP | Latin Cross | |
| 4 | a | $\frac{1}{4}$ | PD a lato leggermente indietro Pu aperta | A | Passo laterale con parte di peso | |
| 5 | 1 | $\frac{3}{4}$ | PS incrociato davanti al PD | AP | Latin Cross | |
| 6 | a | $\frac{1}{4}$ | PD a lato leggermente indietro Pu aperta | A | Passo laterale con parte di peso | |
| 7 | 2 | 1 | PS incrociato davanti al PD | AP | Latin Cross | |

BOUNCE ACTION utilizzato in tutta la figura

PLAIT

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|-------|-------|----------------|-----------------|------------------|-------------------|--------------------|
| 1 | S | 1 | PD avanti | AP | Vedi nota | 1/8 a Dx |
| 2 | S | 1 | PS avanti | AP | | 1/4 a Sx |
| 3 | Q | 1/2 | PD avanti | AP | | 1/4 a Dx |
| 4 | Q | 1/2 | PS avanti | AP | | 1/4 a Sx |
| 5 | S | 1 | PD avanti | AP | | 1/4 a Dx |

Nota - azione utilizzata: Passo avanti della rumba, ruotando alternativamente a Dx e Sx. Il piede che muove spazzola il piede fermo ad ogni passo.

BOUNCE ACTION non utilizzato

SAMBA LOCKS

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|-------|-------|----------------|--|------------------|---------------------------------|--------------------|
| 1 | Q | 1/2 | PD avanti, Pu aperta | AP | Passo Avanti con parte del peso | 1/8 a Dx |
| 2 | Q | 1/2 | PS incrocia dietro il PD | A | Latin Cross | |
| 3 | S | 1 | PD avanti, piccolo passo, Punta aperta | P | Passo avanti | |
| 4 | Q | 1/2 | PS avanti, Pu aperta | AP | Passo Avanti con parte del peso | 1/8 a SX |
| 5 | Q | 1/2 | PD incrocia dietro il PS | A | Latin Cross | |
| 6 | S | 1 | PS avanti, piccolo passo, Punta aperta | P | Passo avanti | |
| 7 | Q | 1/2 | PD avanti, Pu aperta | AP | Passo Avanti con parte del peso | 1/8 a Dx |
| 8 | Q | 1/2 | PS incrocia dietro il PD | A | Latin Cross | |
| 9 | S | 1 | PD avanti, piccolo passo, Punta aperta | P | Passo avanti | |

BOUNCE ACTION non utilizzato

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|---------------------------------|-------------------------|--|---------------------------|
| 1 | S | 1 | PD avanti, | TP | Passo Avanti con guida di tacco | |
| 2 | Q | ½ | PS avanti leggermente a lato | T | Passo avanti appoggiando solo il tacco | |
| 3 | Q | ½ | PD scivola leggermente verso Sx | P | Piede scivola | |
| 4 | Q | ½ | PS avanti leggermente a lato | Pu | Passo indietro appoggiando solo la punta | |
| 5 | Q | ½ | PD scivola leggermente verso Sx | P | Piede scivola | |
| 6 | Q | ½ | PS avanti leggermente a lato | T | Passo avanti appoggiando solo il tacco | |
| 7 | Q | ½ | PD scivola leggermente verso Sx | P | Piede scivola | |
| 8 | Q | ½ | PS avanti leggermente a lato | Pu | Passo indietro appoggiando solo la punta | |
| 9 | Q | ½ | PD scivola leggermente verso Sx | P | Piede scivola | |
| 10 | Q | ½ | PS avanti leggermente a lato | T | Passo avanti appoggiando solo il tacco | |
| 11 | Q | ½ | PD scivola leggermente verso Sx | P | Piede scivola | |

BOUNCE ACTION non utilizzato

RUMBA

Tempo di esecuzione è 4/4

Velocità di esecuzione 26/27 battute al minuto

Questo ballo in coppia viene ballato sul 2, ma può essere anche interpretato sul 1° battito musicale se ballato in Coreographic Team.

E' ovvio che la migliore interpretazione, di questo ballo, sarà se ballato sul 2° battito musicale.

La Rumba, è un ballo dove il movimento corporeo deve risultare il più espressivo possibile. Il movimento dei fianchi e/o <<anche>> è dovuto a varie azioni del corpo che avvengono attraverso un trasferimento controllato del peso da un piede all'altro. A ogni movimento del piede si sfrutta ½ battito musicale. Il trasferimento del peso (azione del corpo) avviene sulla seconda parte del battito musicale inerente i passi che vengono eseguiti 2° e 3° battito. Mentre per i passi che richiedono due battiti (quelli eseguiti al conto 4.1) il trasferimento del peso sfrutta 1.1/2 battiti.

Per ottenere questa interpretazione ritmica ogni figura è contata partendo da un passo di preparazione al conto 4, nel seguente modo: **4 & 1 & 2 & 3 & 4 & 1 &.....**

BASIC MOVEMENT

(bronzo-argento)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 1 | PS avanti | AP | Checked Forwlk | Fino a ¼ a Sx |
| 2 | 3 | 1 | PD sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 3 | 4.1 | 2 | PS a lato leggermente indietro | AP | Passo indietro girando | |
| 4 | 2 | 1 | PD indietro | AP | Passo indietro | |
| 5 | 3 | 1 | PS sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 6 | 4.1 | 2 | PD a lato leggermente indietro | AP | Forward Walk Turning | |

SIDE STEP

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 1 | PS avvicinato al PD | AP | Piede chiude con Cambio di peso | |
| 2 | 3 | 1 | PD sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 3 | 4.1 | 2 | PS a lato | AP | Passo laterale | |
| 4 | 2 | 1 | PD avvicinato al PS | AP | Piede chiude con Cambio di peso | |
| 5 | 3 | 1 | PS a lato | AP | Passo laterale | |
| 6 | 4.1 | 2 | PD avvicinato al PS | AP | Piede chiude con Cambio di peso | |
| 7 | 2 | 1 | PS a lato | AP | Cucaracha laterale | |
| 8 | 3 | 1 | PD sul posto | P | | |
| 9 | 4.1 | 2 | PS avvicinato al PD | AP | | |
| 10 | 2 | 1 | PD a lato | AP | Cucaracha laterale | |
| 11 | 3 | 1 | PS sul posto | P | | |
| 12 | 4.1 | 2 | PD avvicinato al PS | AP | | |

SPOT TURN a SX

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 1 | PD avanti attraverso il corpo, ruotare per finire con il PD indietro leggermente a lato | AP | Forward Walk Turning | 1 GS |
| 2 | 3 | 1 | PS sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 3 | 4.1 | 2 | PD a lato | AP | Forward Walk Turning | |

SPOT TURN a Dx

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 1 | PS avanti attraverso il corpo, ruotare per finire con il PS indietro leggermente a lato | AP | Forward Walk Turning | 1 GD |
| 2 | 3 | 1 | PD sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 3 | 4.1 | 2 | PS a lato | AP | Forward Walk Turning | |

NEW YORK da OPEN CPP

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 1 | PS avanti attraverso il corpo in CPP | AP | Checked Forward Walk | Da 1/8 a 1/4 a Dx |
| 2 | 3 | 1 | PD sul posto | AP | Trasferimento di peso | Da 1/8 a 1/4 a Sx |
| 3 | 4.1 | 2 | PS a lato | AP | Passo laterale | |

NEW YORK da OPEN PP

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 1 | PD avanti attraverso il corpo in PP | AP | Checked Forward Walk | Da 1/8 a 1/4 a Sx |
| 2 | 3 | 1 | PS sul posto | AP | Trasferimento di peso | Da 1/8 a 1/4 a Dx |
| 3 | 4.1 | 2 | PD a lato | AP | Passo laterale | |

HAN TO HAND

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 1 | PS indietro | AP | Passo indietro | ¼ a Sx |
| 2 | 3 | 1 | PD sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 3 | 4.1 | 2 | PS a lato | AP | Forward Walk Turning | ¼ a Dx |
| 4 | 2 | 1 | PD indietro | AP | Passo indietro | ¼ a Dx |
| 5 | 3 | 1 | PS sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 6 | 4.1 | 2 | PD a lato | AP | Forward Walk Turning | ¼ a Sx |
| 7 | 2 | 1 | PS indietro | AP | Passo indietro | ¼ a Sx |
| 8 | 3 | 1 | PD sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 9 | 4.1 | 2 | PS a lato | AP | Forward Walk Turning | ¼ a Dx |

FALLAWAY AND CUBAN ROCKS

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 1 | PD indietro | AP | Passo indietro | ¼ a Dx |
| 2 | 3 | 1 | PS indietro | AP | Passo indietro | |
| 3 | 4.1 | 2 | PD indietro | AP | Passo indietro | |
| 4 | 2 | 1 | PS sul posto | P | Trasferire il peso sul posto | |
| 5 | 3 | 1 | PD sul posto | P | Trasferire il peso sul posto | |
| 6 | 4.1 | 2 | PS sul posto | P | Trasferire il peso sul posto | |

JIVE

Tempo di esecuzione è 4/4

Velocità di esecuzione 42/44 battute al minuto

CONTEGGIO E VALORE DEI BATTITI

Il ritmo dello Chasse del Jive è contato “Q a Q”. Talvolta è anche contato, 3 a 4.
Una danza costruita impiegando questi Chasse è usualmente denominato Triple Jive.
Sono usati due diversi metodi per la costruzione:

Metodo 1

Questo metodo è fondamentale, si base su 1. ½ battuta musicale. Consiste in due passi contati “Q” seguiti da due Chasse contati Q a Q – Q a Q.

Metodo 2

Si base su una sola battuta musicale. Consiste in due passi contati “Q” seguiti da uno Chasse contato Q a Q.

Il ritmo e il valore dei battiti associati a dette costruzioni sono:

Su 1. ½ battuta

| | Passo | Passo | Chasse | Chasse |
|--------------------|-------|-------|-------------------------------|-------------------------------|
| Ritmo | Q | Q | Q a Q | Q a Q |
| Valore del battito | 1 | 1 | $\frac{3}{4}$ $\frac{1}{4}$ 1 | $\frac{3}{4}$ $\frac{1}{4}$ 1 |

Su 1 battuta

| | Passo | Passo | Chasse |
|--------------------|-------|-------|-------------------------------|
| Ritmo | Q | Q | Q a Q |
| Valore del battito | 1 | 1 | $\frac{3}{4}$ $\frac{1}{4}$ 1 |

JIVE CHASSE a SX

(bronzo-argento)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|--|---------------------------|
| 1 | Q | $\frac{3}{4}$ | PS a lato | A | Ginocchio Sx compresso Le anche a Dx | |
| 2 | a | $\frac{1}{4}$ | PD avvicinato al PS | A | Ginocchia compresse Le anche cominciano a muovere verso Sx | |
| 3 | Q | 1 | PS a lato | AP | Raddrizzare il ginocchio Sx | |

JIVE CHASSE a DX

(bronzo-argento)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|--|---------------------------|
| 1 | Q | $\frac{3}{4}$ | PD a lato | A | Ginocchio Dx compresso Le anche a Sx | |
| 2 | a | $\frac{1}{4}$ | PS avvicinato al PS | A | Ginocchia compresse Le anche cominciano a muovere verso Dx | |
| 3 | Q | 1 | PD a lato | AP | Raddrizzare il ginocchio Dx | |

BASIC IN PLACE

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|-------|-------|----------------|---------------------|------------------|-------------------|--------------------|
| 1 | Q | 1 | PS sul posto | AP | Marcare il tempo | |
| 2 | Q | 1 | PD sul posto | AP | | |
| 3 | Q | $\frac{3}{4}$ | PS a lato | A | Jive chasse a Sx | |
| 4 | a | $\frac{1}{4}$ | PD avvicinato al PS | A | | |
| 5 | Q | 1 | PS a lato | AP | Jive chasse a Dx | |
| 6 | Q | $\frac{3}{4}$ | PD a lato | A | | |
| 7 | a | $\frac{1}{4}$ | PS avvicinato al PD | A | | |
| 8 | Q | 1 | PD a lato | AP | | |

BASIC IN FALLAWAY

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|-------|-------|----------------|---------------------|------------------|--------------------------------|--------------------|
| 1 | Q | 1 | PS indietro | AP | Rock | 1/8 a Sx |
| 2 | Q | 1 | PD sul posto | AP | | |
| 3 | Q | $\frac{3}{4}$ | PS a lato | A | Jive chasse a Sx ruotando a Dx | 1/8 a Dx |
| 4 | a | $\frac{1}{4}$ | PD avvicinato al PS | A | | |
| 5 | Q | 1 | PS a lato | AP | Jive chasse a Dx | |
| 6 | Q | $\frac{3}{4}$ | PD a lato | A | | |
| 7 | a | $\frac{1}{4}$ | PS avvicinato al PD | A | | |
| 8 | Q | 1 | PD a lato | AP | | |

Nota**Rock** = azione di rimbalzo

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|-------|-------|----------------|---------------------|------------------|----------------------------------|--------------------|
| 1 | Q | 1 | PS indietro | AP | Rock | |
| 2 | Q | 1 | PD sul posto | AP | | |
| 3 | Q | $\frac{3}{4}$ | PS avanti | A | Jive chasse avanti Sx Dx Sx | |
| 4 | a | $\frac{1}{4}$ | PD avvicinato al PS | A | | |
| 5 | Q | 1 | PS avanti | AP | Jive chasse laterale Dx Sx Dx | |
| 6 | Q | $\frac{3}{4}$ | PD a lato | A | | |
| 7 | a | $\frac{1}{4}$ | PS avvicinato al PD | A | | |
| 8 | Q | 1 | PD a lato | AP | | |

Nota

I passi 3-4-5 possono essere eseguiti anche girando $\frac{1}{8}$ a Sx e i passi 6-7-8 $\frac{3}{8}$ a Sx.
(CHANGE OF HANDS BEHIND BACK)

WINDMILL

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|-------|-------|----------------|--------------------------|------------------|---|--------------------|
| 1 | Q | 1 | PS indietro | AP | Rock | |
| 2 | Q | 1 | PD sul posto | AP | | |
| 3 | Q | $\frac{3}{4}$ | PS avanti | AP | Jive Lock avanti Sx Dx Sx ruotando a Sx | $\frac{1}{4}$ a Sx |
| 4 | a | $\frac{1}{4}$ | PD incrocia dietro al PS | P | | |
| 5 | Q | 1 | PS avanti | AP | | |
| 6 | Q | $\frac{3}{4}$ | PD avanti | A | Jive chasse avanti Dx Sx Dx | $\frac{1}{8}$ a Sx |
| 7 | a | $\frac{1}{4}$ | PS avvicinato al PD | A | | |
| 8 | Q | 1 | PD avanti | AP | | |

BALL CHANGE

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|-------|-------|----------------|---|------------------|---|--------------------|
| 1 | Q | $\frac{3}{4}$ | PS puntando diagonalmente avanti senza peso | Pu | Si può puntare il PS avanti senza peso, oppure eseguire Flick Action (calcio) partendo dal ginocchio da una altezza massima di 15 cm. dal pavimento | |
| 2 | a | $\frac{1}{4}$ | PS indietro | Pu | Passo dietro con parte di peso | |
| 3 | Q | 1 | PD sul posto | AP | Trasferire il peso sul posto | |

TOE HEEL SWIVEL

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 | Q | 1 | PS indietro | AP | Rock | |
| 2 | Q | 1 | PD sul posto | AP | | |
| 3 | Q | 1 | PS accostato al PD senza peso | Pu | Piede chiude senza peso | 1/8 a Dx |
| 4 | Q | 1 | PS avanti di T senza peso | T | Tap di piede senza peso | ¼ a Sx |
| 5 | S | 2 | PS avanti incrociato in CPP | AP | Passo avanti | ¼ a Dx |
| 6 | Q | 1 | PD accostato al PS senza peso | Pu | Piede chiude senza peso | ¼ a Sx |
| 7 | Q | 1 | PD avanti di T senza peso | T | Tap di piede senza peso | ¼ a Dx |
| 8 | S | 2 | PD avanti incrociato in PP | AP | Passo avanti | ¼ a Sx |

PASO DOBLE

Tempo di esecuzione è 2/4
Velocità d'esecuzione 60/62 battute al minuto

METODO DI CONTEGGIO

Il ritmo di una figura che contiene un numero di passi, ognuno dei quali, usa un battito musicale è: 1-2-1-2 ect.

Giacché alcune figure sono composte da molti passi, l'uso di questo ritmo diventa macchinoso.

Questa difficoltà può essere superata contando ciascun gruppo di 4 oppure 8 passi separatamente, usando il seguente conteggio numerico: 1 2 3 4 oppure 1 2 3 4 5 6 7 8.

Il conteggio numerico offre un vantaggio consistente allorché gruppi di figure o parti di esse formano coreografie, considerato che per armonizzarsi con il fraseggio musicale è essenziale che in ciascun gruppo completo di passi sia utilizzato un numero pari di battute musicali.

APPEL

L'Appel è un passo di preparazione che inizia un movimento.

Peso sul PS, abbassare decisamente il PD attraverso la gamba.

Il lavoro del piede è: AP.

SYNCOPATED APPEL

Questo passo può anche essere eseguito con un ritmo sincopato contando "&" il cui valore musicale è di ½ battito. Il passo che segue avrà il valore di 1, ½ battito.

SPANISH LINE

Spanish Line è una posizione usata solo in Paso Doble. Quando il peso del corpo è sul PD la gamba Dx è tesa mentre il ginocchio Sx è avanti compresso permettendo al PS di essere alto sulla punta senza peso. Il braccio Sx forma una curva armoniosa ed è posto all'altezza del petto (1[^] pos.), il palmo della mano può anche essere messo in torsione in senso orario. Il braccio Dx forma anch'esso una curva armoniosa ed è posto dietro la schiena all'altezza della vita, polso normale o in torsione in senso antiorario. Invertire la posizione se il peso è sul PS.

BASIC MOVEMENT

(bronzo-argento)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|---|--------------------------------------|
| 1 | 1 | 1 | PD avanti | A | | |
| 2 | 2 | 1 | PS avanti | A | Piccolissimi passi in avanti con le pianta dei piedi esercitando una decisa pressione sul pavimento | Nessuna o Fino a ½ giro a Dx o Sx |
| 3 | 1 | 1 | PD avanti | A | | |
| 4 | 2 | 1 | PS avanti | A | | |
| 5 | 1 | 1 | PD avanti | A | | |
| 6 | 2 | 1 | PS avanti | A | | |
| 7 | 1 | 1 | PD avanti | A | | |
| 8 | 2 | 1 | PS avanti | A | | |

SUR PLACE

(bronzo-argento)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|---|-----------------------------------|
| 1 | 1 | 1 | PD sul posto | A | Cambio di peso da un piede all'altro esercitando una decisa pressione sul pavimento | Si può ruotare fino a ¼ a Sx o Dx |
| 2 | 2 | 1 | PS sul posto | A | | |
| 3 | 1 | 1 | PD sul posto | A | | |
| 4 | 2 | 1 | PS sul posto | A | | |

Nota

Il lavoro del piede sui passi 1-4 può essere eseguito sulle Pu oppure P.

CHASSE A DX

(bronzo-argento)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| 1 | 1 | 1 | PD a lato | A | Passo laterale | Nessuna oppure fino a ¼ a Sx |
| 2 | 2 | 1 | PS avvicina al PD | A | Piede chiude con cambio di peso | |
| 3 | 1 | 1 | PD a lato | A | Passo laterale | |
| 4 | 2 | 1 | PS accostato al PD | A | Piede chiude con cambio di peso | |

CHASSE A SX

(bronzo-argento)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| 1 | 1 | 1 | PD sul posto | A | Sur Place | Nessuna oppure fino a ¼ a Dx |
| 2 | 2 | 1 | PS a lato | A | Passo laterale | |
| 3 | 1 | 1 | PD avvicina al PS | A | Piede chiude con cambio di peso | |
| 4 | 2 | 1 | PS a lato | A | Passo laterale | |

ATTACK

(bronzo-argento)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 1 | 1 | 1 | PD sul posto | AP | Appel | |
| 2 | 2 | 1 | PS avanti | TP | Marcia | ¼ a Sx |
| 3 | 1 | 1 | PD a lato | A | Passo laterale | |
| 4 | 2 | 1 | PS avvicina al PD | AP | Piede chiude con cambio di peso | |

SEPARATION

(bronzo-argento)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 1 | 1 | 1 | PD sul posto | AP | Appel | |
| 2 | 2 | 1 | PS avanti | TP | Marcia | |
| 3 | 1 | 1 | PD avvicina al PS | A | Piede chiude con cambio di peso | |
| 4 | 2 | 1 | PS sul posto | A | Sur Place | |
| 5 | 1 | 1 | PD sul posto | A | Sur Place | |
| 6 | 2 | 1 | PS sul posto | A | Sur Place | |
| 7 | 1 | 1 | PD sul posto | A | Sur Place | |
| 8 | 2 | 1 | PS sul posto | AP | Sur Place | |

GRAND CIRCLE

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|----------------------------------|-------------------------|---|---------------------------|
| 1 | 1 | 1 | PD avanti incrociato al PS | AP | Sul passo 1 il PD è posizionato in maniera risoluta | |
| 2 | 2 | 1 | Mantenere la posizione dei piedi | | Attraverso il PS. | 1/8 a Sx |
| 3 | 1 | 1 | | | Il corpo deve risultare ruotato a Sx mentre i piedi rimangono fermi | |
| 4 | 2 | 1 | | | | |
| 5 | 1 | 1 | Ruotare a Sx con | A dei 2 | I piedi e il corpo | 3/8 a Sx |
| 6 | 2 | 1 | entrambi i piedi | PS: AP | ruotano a Sx | |
| 7 | 1 | 1 | PD avanti incrociato al PS | TP | Marcia | |
| 8 | 2 | 1 | PS avvicinato al PD | AP | Piede chiude con cambio di peso | 1/8 a Sx |

FLAMENCO TAPS

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|---|-------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1 | 1 | 1 | PS sul posto | AP | Trasferimento di peso | |
| 2 | 2 | ½ | PD alto sulla Pu, senza peso Tap di Pu dietro al PS | Pu | Taps di PD in Latin Cross | |
| 3 | & | ½ | PD alto sulla Pu, senza peso Tap di Pu dietro al PS | Pu | | |
| 4 | 1 | 1 | PD indietro, Pu aperta. Piccolo passo | AP | Trasferimento di peso | |
| 5 | 2 | 1 | PS alto sulla Pu senza peso leggermente incrociato al PD | Pu | Spanish Line | |

SPANISH LINE

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|---|-------------------------|---|---------------------------------------|
| 1 | 1 | 1 | PD avanti incrociato in PP | TP | Marcia | |
| 2 | 2 | 1 | PS a lato | AP | Passo avanti girato | ½ a Dx il piede senza peso è aperto |
| 3 | 1 | 1 | PD indietro, Pu aperta | AP | Passo indietro | |
| 4 | 2 | 1 | Alzare il PS sulla Pu, senza peso, incrociando leggermente il PD | Pu | Passo attraverso il corpo con il T alzato e il ginocchio compresso. Ginocchio Dx teso. "Spanish Line" | |
| 5 | 1 | 1 | PS avanti in PP | TP | Marcia | 6/8 a Sx il piede senza peso è aperto |
| 6 | 2 | 1 | PD a lato | AP | Passo avanti girato | |
| 7 | 1 | 1 | PS indietro, Pu aperta | AP | Passo indietro | |
| 8 | 2 | 1 | Alzare il PD sulla punta, senza peso, incrociando leggermente il PS | Pu | Passo attraverso il corpo con il T alzato e il ginocchio compresso. Ginocchio Sx teso. "Spanish Line" | |

FALLAWAY WHISK

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 | 1 | 1 | Pd sul posto | AP | Appel | |
| 2 | 2 | 1 | PS avanti | TP | Marcia | |
| 3 | 1 | 1 | PD a lato leggermente avanti | AP | Passo laterale | 1/8 a Sx |
| 4 | 2 | 1 | PS dietro al PD in Fallaway position | AP | | |

FALLAWAY REVERSE

(ORO)

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|----------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| 1 | 1 | 1 | PD sul posto | AP | Appel | |
| 2 | 2 | 1 | PS avanti | TP | Marcia | 3/8 a Sx |
| 3 | 1 | 1 | PD a lato | AP | Passo laterale | |
| 4 | 2 | 1 | PS indietro in Fallaway position | AP | Passo in Fallaway position | |
| 5 | 1 | 1 | PD indietro | A piatto A | Slip Pivot | ½ a Sx |
| 6 | 2 | 1 | PS avanti | TP | Passo avanti | 6/8 a Sx |
| 7 | 1 | 1 | PD a lato | A | Passo avanti ruotando a Sx | |
| 8 | 2 | 1 | PS a lato in PP | AP | Passo a lato leggermente ruotato a Sx | |

| Passo | Conto | Valore Battito | POSIZIONE PIEDI | Lavoro Del Piede | Azione Utilizzata | Ammontare del giro |
|--------------|--------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 1 | 1 | 1 | PD sul posto | AP | Appel | |
| 2 | 2 | 1 | PS a lato in PP | TP | Marcia | 1/8 a Sx |
| 3 | 1 | 1 | PD avanti incrociato in PP | TP | Marcia | |
| 4 | 2 | 1 | PS indietro leggermente a lato | P | Passo avanti girato | 3/8 a Dx |
| 5 | 1 | 1 | PD indietro | P | Passo indietro | |
| 6 | 2 | 1 | PS indietro | A | Passo indietro | ¼ a Dx |
| 7 | 1 | 1 | PD avanti | AP O TP | Passo avanti Marcia | |
| 8 | 2 | 1 | Mantenere la posizione | | | |
| 9 | 1 | 1 | Mantenere la posizione | | | |
| 10 | 2 | 1 | PS avanti | AP O TP | Passo avanti Marcia | |
| 11 | 1 | 1 | Mantenere la posizione | | | |
| 12 | 2 | 1 | Mantenere la posizione | | | |
| 13 | 1 | 1 | PD avanti | AP O TP | Passo avanti Marcia | |
| 14 | 2 | 1 | Mantenere la posizione | | | |
| 15 | 1 | 1 | Mantenere la posizione | | | |
| 16 | 2 | 1 | PS avvicinato al PD | AP | Piede chiude con cambio di peso | |

NUOVI PASSI

COREOGRAPHIC TEAM

(Amalgamazioni ideate dal M° Sebastiano GUERRIERO)

Questi nuovi passi o amalgamazione, possono essere contati come da schema, oppure possono essere interpretati come meglio si crede in base al genere di musica usata.

La rotazione del corpo (ammontare del giro) può essere aumentata e/o diminuita anche in rispetto ai passi che precedono o seguono.

KICK AND SLIDE BACKWORD

(ORO)

| Passo o movimento | Conteggio | Descrizione passo o movimento | Lavoro del piede | Azione usata | Rotazione del corpo |
|--------------------------|------------------|---|-------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 1 | 1 | Portare il ginocchio Dx a 45° e distendere la gamba | Pu verso il basso | Calcio | Nessuna |
| 2 | 2 | Portare il PD dietro la gamba Sx all'altezza del ginocchio | Collo piede teso | Piccolo saltello sul piede Sx | 1/8 a Dx |
| 3-4 | 3-4 | Portare il PD indietro eseguendo una scivolata, terminando con il peso sul PD | PD piatto PS Tap | Slide e swing a Dx | 1/8 a Dx |

ROND AND TWIST TURN

(ORO)

| Passo o movimento | Conteggio | Descrizione passo o movimento | Lavoro del piede | Azione usata | Rotazione del corpo |
|-------------------|-----------|---|------------------|----------------------|--|
| 1 | 1-2-3 | Distendere la gamba Sx avanti e descrivere ½ cerchio | Tendù | Gamba tesa (rond) | Nessuna |
| 2 | e | Incrociare ed appoggiare il PS dietro al PD | ½^ Pu | Pliè sulla gamba Sx | Nessuno o da 1/8 ad un massimo di ½ a Sx |
| 3 | 4 | Sollevarlo leggermente il PD portandolo a lato in TAP, gamba tesa | Tap | | Nessuna |
| 4 | 5 | Incrociare il PD dietro al Sx | ½^ Pu | Latin Cross | Nessuna |
| 5 | 6 | Effettuare un giro con piedi incrociati | | Twist. Torcillo a Dx | 1 GD |
| 6 | 7 | Piegare la gamba Sx e portare il Sx vicino al ginocchio Dx | | Retirè | Nessuna |
| 7 | 8 | Portare il Sx a lato in TAP senza peso | TAP | Tendù | Nessuna |

| Passo o movimento | Conteggio | Descrizione passo o movimento | Lavoro del piede | Azione usata | Rotazione del corpo |
|-------------------|-----------|--|----------------------|-----------------------|---------------------|
| 1 | 1 | Portare il braccio Sx avanti (palmo della mano rivolto avanti), portare il PD indietro con parte del peso (mano Dx appoggiata sul fianco Dx e testa rivolta dietro) | Gamba Sx tesa avanti | | ¼ a Dx |
| 2 | & 2 | Riportare il PD chiuso al PS portando le mani sul fianco Sx, testa rivolta a Sx | Pu senza peso | | ¼ a Sx |
| 3 | & 3 | Portare il PD a lato, contemporaneamente incrociare le braccia in avanti per poi portarle lateralmente in basso (tese) a lato rispettivamente ai fianchi | | 2^ posizione di piedi | Nessuna |
| 4 | & 4 | Riportare il PD chiuso al PS e PS a lato, contemporaneamente incrociare le braccia in avanti verso l'alto, per poi portarle lateralmente tese verso il basso ai fianchi leggermente indietro, testa rivolta a Sx | | 2^ posizione di piedi | Nessuna |
| 5 | & 5 | Ripetere passo 1 | | Sfrecciare | ¼ a Dx |
| 6 | & 6 | Ripetere passo 2 ma con le braccia in Spanish Line | | | ¼ a Sx |
| 7 | 7 | PD a lato | Pu | | ¼ a Dx |
| 8 | & | PS chide al PD | Pu | Pirouette | 5/8 a Dx |
| 9 | 8 | PD a lato | TP | Pliè | ¼ a Dx |

COMBO 1 (Kick and cuban break)

(ORO)

| Passo Movimento | Conteggio | Descrizione passo o movimento | Lavoro del piede | Azione usata | Rotazione del corpo |
|------------------------|------------------|---|-------------------------|---------------------|----------------------------|
| 1 | 1 | PD incrocia al PS senza appoggiare (calcio) | | Kick | |
| 2 | 2 | Riportare il PD a lato TAP | Pu senza peso | TAP | |
| 3 | 3 | PD attraverso il corpo | AP | Cuban break | |
| 4 | & | PS sul posto | AP | | |
| 5 | 4 | PD a lato leggermente indietro | AP | | |
| 6 | 5 | PD avanti attraverso il corpo | AP | Traveling botafogos | 1/8 a Sx |
| 7 | a o & | PS a lato leggermente avanti Pu aperta | BIP | | ¼ a Dx |
| 8 | 6 | PD sul posto | AP | | |
| 9 | 7 | PS attraverso il corpo | AP | Cuban break | |
| 10 | & | PD sul posto | AP | | |
| 11 | 8 | PS a lato leggermente indietro | AP | | |
| 12 | 1 | Gamba Sx alta piegata alla Dx | | Retirè | |
| 13 | & | Piccolo saltellino sul PD | Pu P | | |
| 14 | 2 | PS a lato in scivolata (Slide) PD senza peso (Tendù) | BIP Tap | Swing | |
| 15 | 3 | PD a lato | Pu | | ¼ a Dx |
| 16 | & | PS chide al PD | Pu | Pirouette | 5/8 a Dx |
| 17 | 4 | PD a lato | TP | Pliè | 1/8 a Dx |
| 18 | 5 | PS attraverso il corpo | AP | Cuban break | |
| 19 | & | PD sul posto | AP | | |
| 20 | 6 | PS a lato leggermente indietro | AP | | |
| 21 | 7 | PS incrocia al PD senza appoggiare (calcio) | | Kick | |
| 22 | 8 | Riportare il PS a lato TAP | Pu | TAP | |

THREE AND SAILOR SWIVEL

(ORO)

| Passo Movimento | Conteggio | Descrizione passo o movimento | Lavoro del piede | Azione usata | Rotazione del corpo |
|----------------------|------------------|---|------------------|----------------------|---------------------|
| 1 | 1 | PS incrocia davanti al PD senza peso | Pu | TAP | Nessuna |
| 2 | 2 | PS a lato senza peso | BIP | TAP | |
| 3 | 3 | PS incrocia davanti al PD senza peso | Pu | | |
| 4 | 4 | PS a lato senza peso | BIP | TAP | |
| 5 | & | PS chiude al PD | AP | Piede scaccia piede | |
| 6 | 5 | PD a lato senza peso | BIP | TAP | |
| 7 | & | PD chiude al PS | AP | Piede scaccia piede | |
| 8 | 6 | PS a lato senza peso | BIP | TAP | |
| 9 | & | PS chiude al PD | AP | Piede scaccia piede | |
| 10 | 7 | PD a lato senza peso | BIP | TAP | |
| 11 | & | PD chiude al P | AP | Piede scaccia piede | |
| 12 | 8 | PS a lato senza peso | BIP | TAP | |
| 13 | 1 | PS incrocia dietro al PD | Pu | | 1/8 a Sx |
| 14 | 2-3-4 | Effettuare una rotazione a Sx | | Swivel | 7/8 a Sx |
| 15 16 17 18 | 5 6 7 8 | Piegare le gambe e spingere le ginocchia avanti, dopo spingere il bacino avanti, di seguito spingere l'addome avanti ed in fine il torace | Piatto | Isolamento del corpo | Nessuna |

COMBO 2 (twist and mirror)

(ORO)

| Passo Movimento | Conteggio | Descrizione passo o movimento | Lavoro del piede | Azione usata | Rotazione del corpo |
|-----------------|-----------|---|------------------|---------------------|---------------------|
| 1 | & | PS a lato (punta avanti) | Pu | | Nessuna |
| 2 | 1 | Ruotare il PS a sx | Pu | twist | |
| 3 | & | PS incrocia al PD | Pu | | |
| 4 | 2 | PD a lato | | Mirror | |
| 5 | & | PS incrocia al PD | | | |
| 6 | 3 | PD a lato | | | |
| 7 | & | PS incrocia al PD | | | |
| 8 | 4 | PD a lato | | | |
| 9 | & | PS incrocia al PD | | | |
| 10 | 5 | PD a lato | | (azione di ritorno) | |
| 11 | & | Ruotare il PD a Dx | | twist | |
| 12 | 6 | PD incrocia al PS | | Mirror | |
| 13 | & | PS a lato | | | |
| 14 | 7 | PD incrocia al PS | | | |
| 15 | & | PS a lato | | | |
| 16 | 8 | PD incrocia al PS | | | |
| 17 | 1-2 | PS a lato, punta ruotata a Sx | Pu | 4 [^] pos. | ¼ a Sx |
| 18 | 3 &4 | Trasferire il peso sul PD | Piatto | | |
| 19 | 5 &6 | PS chiude al PD, effettuare giro | Pu | Pirouette | 1 + ½ GD |
| 20 | 7 &8 | Portare il PD leggermente alto e poi a lato, inclinare il busto in avanti, tutto il peso sul PD | AP | | |

Nota: mantenere le gambe flesse dal passo 1 al 16

COMBO 3

(ORO)

Parte e finisce in "Spanish Line"

| Passo Movimento | Conteggio | Descrizione passo o movimento | Lavoro del piede | Azione usata | Rotazione del corpo |
|-----------------|-----------|---|------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 1 | 1 | PD incrocia dietro il PS | Pu | | |
| 2 | 2 | Effettuare un giro con piedi incrociati | Pu | Torcillo a Dx | 1 GD |
| 3 | 3 | Eseguire un Rond di PD | Pu P | | |
| 4 | & | PS incrocia dietro al PD con parte di peso | Pu | TAP | |
| 5 | 4 | Il PD esegue un twist spingendo il PS a lato con un piccolo Slide. Peso sul PS – Il PD rimane a lato in TAP (BIP) | Pu | Twist | Nessuna o fino a 1/8 a Dx |
| 6 | & | PD passa attraverso la gamba Sx | | Relevè sul PS | |
| 7 | 5 | PD incrocia dietro al PS | Pu | | Nessuna o fino a 1/8 a Sx |
| 8 | & | PS a lato | AP | | |
| 9 | 6 | PD incrocia davanti al PS | AP | | |
| 10 | 7 | PS incrocia davanti al PD | Pu | Mirror | |
| 11 | & | PD a lato | AP | | |
| 12 | 8 | PS incrocia dietro al PS | Pu | | |
| 13 | 1 | PD a lato | | Pirouette | 1 GD |
| 14 | & | PS chiude al PD, effettuare giro | Pu | | |
| 15 | 2 | PD a lato | AP | | |
| 16 | 3 | PS avanti | Pu | Cha cha cha Lock avanti di PS | Nessuna |
| 17 | & | PD incrocia dietro al PS (Latin Cross) | Pu | | |
| 18 | 4 | PS avanti | AP | | |
| 19 | 5 | Trasferire il peso sul PD | AP | | |
| 20 | & | PS chiude al PD, effettuare giro Tornando indietro | Pu | Pirouette | 1 GD |
| 21 | 6 | PD indietro | AP | | |
| 22 | 7 | PS incrocia dietro al PD | AP | | |
| 23-24 | 7 & 8 | Assumere la posizione di Spanish Line | | Spanish Line | |

LA MEDICINA SPORTIVA E PSICOLOGIA***a Introduzione alla medicina dello sport***

La medicina dello sport è una branca della medicina che studia la fisiopatologia delle attività sportive, con particolare attenzione alle patologie silenti e asintomatiche che possono determinare gravi conseguenze se non diagnosticate prima della pratica sportiva.

Le attività sportive devono essere analizzate in base al tipo di impegno muscolare che l'attività sportiva determina e alle richieste energetiche.

Qualsiasi attività sportiva o fisica che richieda impegno muscolare, determina modificazioni dell'apparato cardio-vascolare, nel corso e per effetto dell'allenamento di quella specifica disciplina.

In alcuni casi il sistema cardiovascolare può essere danneggiato dall'attività sportiva, soprattutto se il soggetto praticante non è a conoscenza della patologia. E' questa la ragione principale che porta ad analizzare l'impegno cardiovascolare che la disciplina richiede. Bisognerà altresì tener presenti le differenze individuali di ogni soggetto che si appresta a compiere questo tipo di lavoro, ed in particolare : sesso, età, lavoro svolto, peso corporeo del soggetto, patologie pregresse, cure farmacologiche in corso, (chi ad esempio fa uso di beta bloccanti tenderà ad avere una pressione più bassa ed una frequenza cardiaca minore che mai si adeguerà alla nuova richiesta di sangue da parte dell'organismo),patologie in atto, fumo, dieta e perfino l'orario in cui si pratica l'attività sportiva, poiché gli ormoni in circolo sono differenti ed in diverse quantità, infine sarà utile indagare su eventuali patologie in famiglia, (di natura cardiovascolare, diabete ecc.

b Esami preliminari alla pratica sportiva

La valutazione diagnostica in medicina dello sport è finalizzata alla determinazione dell'efficienza dell'apparato cardio-vascolare ed alla ricerca di eventuali patologie sistematiche.

Prevede, quindi una serie di indagini che vanno dalla storia anamnestica dell' ' atleta fino a ricerche strumentali sofisticate, qualora quelle più semplici diano indicazioni in tal senso. L' anamnesi è il primo passo : dalla semplice valutazione della storia familiare e individuale molte volte ci si indirizza verso indagini precise.

L' esame obiettivo generale e cardiovascolare è volto a stabilire la totale integrità del soggetto in esame. Gli esami strumentali prevedono di routine , ECG di base, ECG dopo sforzo, (scalino con calcolo dell' IRI e/o ergometria); qualora dell' esame obiettivo cardiaco o da quello strumentale di base , risultasse un sospetto o una patologia in atto si farà ricorso ad altre indagini che a seconda dei casi, comprendono lo studio ecocardiografico (Ecocardiografia), il monitoraggio secondo HolTer o più complessi studi sui potenziali tardivi ventricolari (PTV) con l' elettrocardiografia ad alta risoluzione, il Tilting Test e lo studio elettrofisiologico transesofageo o intracavitario.

c **L' idoneità Agonistica**

L' Italia possiede una delle legislazioni più avanzate per la tutela sanitaria delle attività sportive, che obbliga l' ' atleta a sottoporsi ad un esame medico di idoneità quando questi voglia svolgere un' attività agonistica. La visita di idoneità , effettuata su individui presunti sani, svela molte volte patologie inaspettate e , allo stato attuale rimane ancora l' ' unico metodo preventivo per la salute di giovani individui, che spesso effettuano la prima vera visita medica proprio in questa occasione.

Gli atleti che debbono ottenere il CERTIFICATO DI IDONEITA' SPORTIVA *AGONISTICA sono coloro che praticano attività sportive qualificate AGONISTICHE dalle Federazioni sportive nazionale dal CONI, dagli Enti sportivi riconosciuti e i partecipanti alle fasi nazionali dei giochi della Gioventù.*

Quelli per cui è sufficiente **IL CERTIFICATO DI IDONEITA' NON AGONISTICA (BUONA SALUTE)** sono i praticanti attività sportive qualificate **NON AGONISTICHE**, dalle Federazioni sportive , da l CONI, dagli Enti sportivi riconosciuti e i partecipanti alle attività scolastiche in orari extra- curricolari ed alle fasi precedenti quelle nazionali dei Giochi della Gioventù.

Il criterio per determinare il tesseramento agonistico di un' atleta è determinato ad ogni singola FEDERAZIONE Sportiva Nazionale ed è quella quasi sempre un criterio anagrafico.

In relazione alle varie normative regionali le strutture preposte al rilascio del certificato di idoneità agonistica possono essere :

- **Centri A.U.S.L.**
- **Centri pubblici non A.U.S.L.** (es. Università)
- **Centri privati convenzionati o accreditati**
- **Specialisti convenzionati o accreditati**

Il rilascio della certificazione alla pratica sportiva agonistica è demandato **ESCLUSIVAMENTE** al medico specialista in medicina dello sport operante nelle strutture pubbliche o in quelle private autorizzate, sempre in relazione alle varie normative regionali le strutture preposte al rilascio del certificato di idoneità non agonistica possono essere le strutture già elencate più **il MEDICO DI BASE o il PEDIATRA.**

Il certificato di buona salute, ovvero di IDONEITA' SPORTIVA NON AGONISTICO è **GENERICO** , cioè non vi è indicazione dello sport praticato.

Un unico certificato permette quindi la pratica di diversi sport non agonistici.

Il certificato di IDONEITA' SPORTIVA AGONISTICA è **SPECIFICO**, con indicato lo sport per cui è stata concessa l' idoneità e quindi può essere utilizzato solo per quello sport in particolare, anche se in occasione della visita di idoneità lo specialista può rilasciare tanti certificati quanti sono gli sport praticati.

L' obiettivo primario della visita medico - sportiva è di escludere la presenza di patologie o malformazioni che **CONTROINDICHINO** l' attività agonistica.

MEDICINA SPORTIVA

Il movimento e l'attività fisica, costituiscono una esigenza biologica fondamentale per l'uomo, in tal senso le attività fisiche rappresentano uno dei mezzi più validi per favorire all'organismo, uno sviluppo ottimale e per conservare ad esso la sua efficienza funzionale. D'altro canto, carichi di lavoro eccessivi per intensità o durata di somministrazione, possono favorire la comparsa di sindromi dolorose ad evoluzione cronica, localizzate sulle diverse strutture dell'apparato locomotore. Il 50 % di tutte le lesioni da sport sono provocate dal sovraccarico, infatti, mentre gli infortuni veri e propri presentano comunque una certa imprevedibilità, che li rende meno soggetti a misure preventive sicuramente efficaci, la patologia da sovraccarico funzionale, può e deve essere oggetto di un serio approfondimento, per individuare i più corretti ed efficaci metodi di prevenzione.

Si comprende quindi il ruolo fondamentale del coreografo, nella programmazione di un "corretto" allenamento che aiuti a prevenire l'insorgenza di patologie traumatiche da sport, tenendo conto dei seguenti fattori:

a. FATTORI TECNOLOGICI

L'allenamento serve a migliorare la capacità cardio – respiratorie; ciò avviene con l'esecuzione di esercizi a bassa densità e lunga durata (corsa o bicicletta per almeno 30 minuti 3 volte/settimana). Particolare attenzione deve essere posta ai giovani atleti con scheletri in accrescimento: un eccesso di potenziamento muscolare, è facilmente causa di infiammazione nei punti inserzionali, che condiziona la longevità atletica del soggetto.

Distensione muscolo-tendinea (stretching) con esercizi di allungamento muscolare che sono importanti e devono essere praticati con continuità su tutti i muscoli (soprattutto quelli degli arti inferiori) con attenzione a cogliere piccole, ma significative limitazioni del movimento articolare.

Riscaldamento adeguato che, in rapporto alle condizioni climatiche, ricerca l'innalzamento della temperatura muscolare e coordinazione neuromuscolare.

Con il termine “riscaldamento” s’intende quell’ arco di tempo, che precede la gara o la seduta dell’ allenamento.

Perché il riscaldamento sia adeguato all’ evento è necessario che venga eseguito nel modo più meticoloso possibile e che esso, abbia una durata idonea al tipo di competizione o allenamento.

Programmare con metodo gli allenamenti: l’ allenamento deve essere idoneo e controllato:

- 1) compensare gli squilibri muscolari con esercizi adeguati (ad esempio, potenziamento dei muscoli addominali)
- 2) padronanza della tecnica individuale; e quindi, è importante che il coreografo si assicuri della corretta esecuzione del gesto tecnico da parte dell’ allievo.
- 3) scelta del materiale: scarpe adatte ai vari tipi di terreno di gara e di allenamento.
- 4) rispettare la giusta convalescenza dopo ogni malattia o infortunio, attenendosi con scrupolo al programma di riabilitazione.

b. FATTORI IGIENICO-DIETETICI

Fondamentalmente è il rapporto tra corretta alimentazione e prestazione sportiva. Il regime alimentare degli sportivi deve essere corretto sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo. L’ apporto in carboidrati deve essere pari a circa il 55-60 % delle calorie totali; i lipidi devono coprire il 25-30 %, con un rapporto animali/vegetali pari a 1; le proteine circa il 15%, con rapporto tra quelle di provenienza animale e quelle di provenienza vegetale, che deve essere mantenuto intorno ad 1. Importante è anche un sufficiente apporto idro-salino: in relazione all’ intensità dell’ allenamento e dell’ ambiente in cui questa disciplina si pratica, le perdite sudorali, sono piuttosto contenute ed un supplemento idrico- minerale , può rendersi necessario nei mesi estivi e durante le competizioni.

c. FATTORI INDIVIDUALI

1. Salute dell'atleta: malattie virali (influenza), malattie infettive locali e generali, manifestazioni reumatiche.
2. Correzioni di eventuali dimorfismi degli arti inferiori (plantari per piedi cavi, piatti, postura ecc...)
3. Predisposizione individuale: ipertono di base costituzionale.
4. Una visita medico - sportiva preventiva, permette di correggere gli eventuali fattori individuali predisponenti.

Ma quali sono i principali “organi” coinvolti nell'attività sportiva della danza e che quindi, più risentono delle continue sollecitazioni?

d IL PIEDE

Il piede è un “organo”, chiamato a sopportare notevoli sollecitazioni quali brusche accelerazione, arresti repentini, ripetuti slittamenti, violente ricadute e cambi di direzioni . In queste situazioni il carico di lavoro può essere elevatissimo e le articolazioni sono costrette a sopportare forze pari a multipli del peso corporeo.

Oltre alla funzione meccanica, al piede spetta un altro fondamentale compito: quello di informare sulle sollecitazioni alle quali è sottoposto e sulla natura del terreno sul quale viene ad operare. Le terminazioni nervose stimulate durante la stazione eretta ed il movimento fanno del piede un organo “posturale” ed uno straordinario informatore del cervello; i nervi sensitivi, trasmettono ad esso tutte le informazioni recepite, principalmente al livello della cute, dei tendini e delle articolazioni, associate a quelle provenienti da altre fonti quali gli occhi, labirinto, mandibola, il cervello formula una risposta motoria modulata, estremamente importante, in quanto rappresenta uno degli elementi principali di salvaguardia della integrità di tutto l'apparato locomotore. Il piede non sempre si comporta in maniera ideale, poiché la sua funzionalità può essere modificata da anomalie strutturali (come il piattismo, cavismo, ecc.) o da patologie intercorrenti.

Tali quadri determinano o favoriscono una instabilità dell' appoggio che, a sua volta, può rappresentare causa o concausa di eventi patologici, riguardante il piede stesso o strutture diverse anche ad esso non collegate, come. ginocchia, bacino e colonna vertebrale.

Ad aggravare tutto ciò, inoltre, concorre spesso l' azione della calzatura. In effetti le calzature, anche quelle sportive, risultano essere molto spesso incongrue alle esigenze richieste, in quanti presentano caratteristiche aggressive ed antifisiologiche che mirano al massimo rendimento o al soddisfacimento di canoni estetici, con scarso rispetto della fisiologia del piede.

e LA COLONNA VERTEBRALE

Il tratto lombo-sacrale della colonna vertebrale, rappresenta, dal punto di vista biomeccanico, una delle zone più delicate dell' interne apparato locomotore in quanto, su di esso grava quasi tutto il peso corporeo: costituisce, inoltre, il punto di passaggio tra la parte mobile della colonna, quella lombare appunto, a quella più statica cioè la sacrale. La lombalgia è semplicemente una sindrome dolorosa (è un sintomo, non una diagnosi), la cui origine può avere cause diverse. Le cosiddette “ lombalgia” possono essere schematicamente suddivise in due categorie:

1. lombalgie, dove il sintomo dolore è l' effettivo segnale di una patologia di fondo che coinvolge le strutte mobili della colonna.
2. lombalgie su base funzionale, che non sono altro che il segnale che la colonna non gradisce una serie di sollecitazioni e di sovraccarichi, la causa può essere da movimenti ripetuti e violenti, particolarmente in iperestensione, come avviene frequentemente nella danza (specialmente nel mantenimento di posture obbligate o nelle ricadute da salti).

Ma come si può prevenire la comparsa di un dolore lombare?

Innanzitutto con uno screening adeguato, ossia una valutazione dell' apparato locomotore ed un'analisi della postura. Molti dei dolori lombari che sopraggiungono nei danzatori potrebbero essere prevenuti, facendo attenzione ad alcune delle cause predisponenti.

Molti atleti, infatti, esercitano in maniera insufficiente la loro muscolatura addominale, questo può favorire un atteggiamento in iperlordosi, causa di insufficiente stabilizzazione della pelvi durante le attività sportive.

f **I MUSCOLI**

molte possono essere le cause di una lesione muscolare: allenamento sbagliato, affaticamento muscolare eccessivo, gesto tecnico eseguito senza un'adeguata fase di riscaldamento, attività svolta con temperature particolarmente rigide, terreni non in perfette condizioni, calzature non idonee, problemi posturali, difficoltà nella coordinazione, stato patologico del tessuto muscolare, eventuali traumi regressi.

g **LA PSICOLOGIA**

Il termine *psicologia* deriva dal greco *filos* che significa ragionamento sull' anima umana.

La psicologia umana è la più studiata al mondo. Infatti essa è talmente elaborata che ancora oggi non si riesce a comprenderne una logica precisa. Nella vita essere un po' psicologi serve molto, se consideriamo gli atteggiamenti di alcuni genitori nei confronti dei loro bambini, ci rendiamo subito conto di che personalità è dotato il genitore stesso. Uno schiaffo dato ad un bambino in età prematura può causare un trauma da adulto, dire "sei un cretino" in maniera ripetuta ad una persona può causare un' alterazione della propria personalità.

Quando ci troviamo di fronte ad una persona, dobbiamo cercare prima di capire di che persona si tratti e poi parlarci nella maniera più adeguata. Capire la psicologia di una persona non è facile, ma ci sono alcuni accorgimenti che possono sicuramente aiutarci: prima di tutto, bisogna guardare una persona fissa negli occhi quando parla con noi, perché dagli occhi si riesce a capire molte cose, se lo sguardo della persona accanto è fisso, e ha un' atteggiamento distante, allora ci troviamo di fronte ad una persona con delle lacune di insicurezza, se invece lo sguardo è rilassante, allora ella sarà sicuramente una persona tranquilla. Se invece abbiamo a che fare con un soggetto poco loquace ci rivela che:

- 1) Quella persona sta nascondendo qualcosa (trauma infantile).
- 2) Quella persona sarà semplicemente introversa (timida).

Per quanto concerne la psicologia all' interno delle scuole di ballo, dobbiamo renderci conto che, quando una persona ha per la prima volta, un approccio in un ambiente nuovo, prova spesso un certo imbarazzo, verso il maestro, verso i compagni e anche verso se stesso.

Infatti se il maestro e gli amici di corso accolgono con serenità il nuovo iscritto, quest' ultimo non avrà problemi ad inserirsi nel contesto. Il maestro è prima di tutto un educatore e ha il diritto di diffondere un' esatta disciplina a tutti gli allievi, ma soprattutto deve dare sicurezza, serenità e fiducia ai propri ragazzi. Queste sono delle regole fondamentali da usare prima su se stessi e poi verso gli altri. E' normale che non tutti abbiamo una buona conoscenza sulla pedagogia (teoria sull' educazione dei bambini), ma si possono migliorare alcuni atteggiamenti nei confronti di quest' ultimi. I bambini imitano alla perfezione tutto ciò che gli adulti fanno, quindi se, in questo caso il maestro ha un' educazione corretta saprà sicuramente dare un ottimo esempio, c'è da rammentare che non bisogna mai dire ad un minore "non capisci niente," oppure "ma è possibile che non ci riesci?", perché se loro fossero perspicaci ci risponderebbero che siamo noi a non farci capire. Il metodo più giusto è quello di dare coraggio e fiducia a tutti gli allievi, perché solo così si riuscirà a trarre risultati gratificanti per tutti coloro che praticano questa "ARTE".

INDICE

| | |
|---|-------------|
| Ringraziamenti..... | pag. 1 |
| Prefazione..... | “ 2 |
| La danza nel mondo: cenni storici..... | “ 3 |
| CAPITOLO I..... | “ 5 |
| Stili di ballo e danza..... | “ 5 |
| • Il balletto..... | “ 5 |
| • Tipi di danza..... | “ 5 |
| • Ballo e danza..... | “ 6 |
| • Coreografia..... | “ 6 |
| • Ballo sociale..... | “ 8 |
| • Il ballo sincronizzato..... | “ 8 |
| • Il ballo coreografico..... | “ 8 |
| • Il ballo show dance..... | “ 8 |
| CAPITOLO II..... | “ 10 |
| Storia dell'arte della danza..... | “ 10 |
| CAPITOLO III..... | “ 12 |
| Anatomia..... | “ 12 |
| • L'equilibrio e Portamento..... | “ 12 |
| • Equilibrio..... | “ 12 |
| • La testa..... | “ 13 |
| • Le spalle e le braccia..... | “ 13 |
| • Le gambe..... | “ 13 |
| • Il bacino..... | “ 14 |
| • La schiena..... | “ 14 |
| • I piedi..... | “ 14 |
| • La caviglia..... | “ 14 |
| • La respirazione..... | “ 15 |
| • Il trasferimento del peso..... | “ 16 |
| • La tecnica..... | “ 16 |
| • La creatività..... | “ 16 |
| • La musicalità..... | “ 17 |

| | |
|---|--------|
| CAPITOLO IV | pag 18 |
| <i>Introduzione</i> | “ 18 |
| Il linguaggio musicale | “ 19 |
| • <i>I toni</i> | “ 19 |
| • <i>La duratura delle note ed i segni convenzionali</i> | “ 20 |
| • <i>Schema di riepilogo</i> | “ 21 |
| Elementi della struttura | “ 25 |
| • <i>La melodia</i> | “ 26 |
| • <i>Il tempo</i> | “ 27 |
| • <i>Riepilogo generale dei tempi semplici e composti</i> | “ 30 |
| • <i>Il ritmo delle danze</i> | “ 31 |
| • <i>Riepilogo semplificato degli schemi delle principali danze</i> | “ 32 |
| • <i>Il conteggio dei battiti</i> | “ 34 |
| • <i>Riepilogo del conto musicale semplice</i> | “ 37 |
| • <i>Conteggio musicale misto</i> | “ 39 |
| • <i>La sincope ed i ritmi sincopati</i> | “ 40 |
| • <i>L'arrangiamento</i> | “ 41 |
| CAPITOLO V | “ 43 |
| Balli e passi di danza | |
| Danza Moderna | “ 43 |
| Posizioni piedi | |
| • <i>1^ posizione</i> | “ 43 |
| • <i>2^ posizione</i> | “ 44 |
| • <i>3^ posizione</i> | “ 45 |
| • <i>4^ posizione</i> | “ 46 |
| • <i>5^ posizione</i> | “ 47 |
| Posizioni braccia | |
| • <i>1^ posizione</i> | “ 48 |
| • <i>2^ posizione</i> | “ 49 |
| • <i>3^ posizione</i> | “ 50 |
| • <i>4^ posizione</i> | “ 51 |
| • <i>5^ posizione</i> | “ 52 |

**BREVI TERMINOLOGIE DI PASSI,
TECNICHE E MOVIMENTI**.....da pag. 53 a pag. 59

CAPITOLO VI “ 60

SUGGERIMENTI PRELIMINARI..... “ 60

• *La dieta*..... “ 60

• *L'abbigliamento*..... “ 60

• *L'ambiente più adatto per ballare*..... “ 61

• *Il pavimento*..... “ 61

• *L'aria*..... ” 61

• *La sonorità dell'ambiente*..... “ 61

Il riscaldamento e la sua utilità..... “ 62

Lo stretching..... “ 62

La qualità del movimento..... “ 64

• *Il concetto di peso*..... “ 64

• *Il concetto di spazio*..... “ 64

• *Il concetto di tempo*..... “ 65

CAPITOLO VII..... “ 66

• *Schemi balli a squadre sincro*..... “ 66

• *Schemi balli a squadre coreografico*..... “ 67

• *Schemi balli a squadre show*..... “ 69

• *Quadrato Royal*..... “ 70

| | |
|--|------|
| CAPITOLO VIII | “ 71 |
| Danze Latino Americane Caraibiche | “ 71 |
| Salsa Portoricana (legenda) | “ 72 |
| • <i>Lado Lado</i> | “ 73 |
| • <i>Base alternata</i> | “ 74 |
| • <i>Atras – Adelante</i> | “ 75 |
| • <i>Vuelta a Dx</i> | “ 76 |
| • <i>Vuelta a Sx</i> | “ 76 |
| • <i>Media Cajita</i> | “ 77 |
| • <i>Tres a Sx</i> | “ 78 |
| • <i>Cruza Cruza</i> | “ 78 |
| • <i>Torcillo a Dx</i> | “ 79 |
| • <i>Torcillo a Sx</i> | “ 79 |
| • <i>Flare</i> | “ 80 |
| • <i>Apertura para adelante</i> | “ 81 |
| • <i>Cruzados progressivo</i> | “ 81 |
| • <i>Tres a Dx</i> | “ 82 |
| • <i>Cruzado atras</i> | “ 83 |
| • <i>Mirror</i> | “ 84 |
| • <i>Cajonazo</i> | “ 85 |
| • <i>Half turn swing</i> | “ 86 |
| • <i>Zig Zag and kick</i> | “ 87 |
| MERENGUE | “ 88 |
| • <i>Base</i> | “ 88 |
| • <i>Pendolo</i> | “ 89 |
| • <i>Cuadrado</i> | “ 89 |
| • <i>Lateral</i> | “ 90 |
| • <i>Vuelta naturale e reversa</i> | “ 91 |
| • <i>Apertura para atras</i> | “ 91 |
| BACHATA | “ 92 |
| • <i>Camminata laterale</i> | “ 93 |
| • <i>Camminata avanti / indietro</i> | “ 93 |
| • <i>Base sul posto</i> | “ 94 |
| • <i>Base laterale cruzada</i> | “ 94 |
| • <i>Giro naturale sul posto</i> | “ 95 |

| | |
|--|-------|
| • <i>Vuelta rovescia laterale di PS</i> | “ 95 |
| • <i>Vuelta naturale laterale di PD</i> | “ 95 |
| • <i>Vuelta rovescia avanti di PS</i> | “ 96 |
| • <i>Vuelta naturale avanti di PD</i> | “ 96 |
| • <i>Azua</i> | “ 97 |
| • <i>Boca chica</i> | “ 97 |
| • <i>Balada</i> | “ 98 |
| Danze Latino Americane | “ 99 |
| Cha cha cha (legenda) | “ 99 |
| Note di esecuzione | “ 100 |
| • <i>CHECKED FORWARD WALK</i> | “ 100 |
| • <i>DELAYED WALKS</i> | “ 100 |
| • <i>FORWARD WALK TURNING</i> | “ 101 |
| • <i>LATIN CROSS</i> | “ 101 |
| PASSI | |
| • <i>Cha cha cha chasse a Dx</i> | “ 102 |
| • <i>Cha cha cha chasse a Sx</i> | “ 102 |
| • <i>Cha cha cha lock avanti di PD</i> | “ 103 |
| • <i>Cha cha cha lock avanti di PS</i> | “ 103 |
| • <i>Cha cha cha lock indietro di PD</i> | “ 104 |
| • <i>Cha cha cha lock indietro di PS</i> | “ 104 |
| • <i>Rond chasse di PS</i> | “ 105 |
| • <i>Rond chasse di PD</i> | “ 105 |
| • <i>Hip twist chasse</i> | “ 106 |
| • <i>Close basic</i> | “ 106 |
| • <i>Open basic</i> | “ 107 |
| • <i>New york da open CPP</i> | “ 108 |
| • <i>New york da open PP</i> | “ 108 |
| • <i>Spot turn a Dx</i> | “ 109 |
| • <i>Spot turn a Sx</i> | “ 109 |
| • <i>Cuban break</i> | “ 110 |
| • <i>Time step</i> | “ 111 |
| SAMBA | “ 112 |
| SAMBA BOUNCE ACTION | “ 112 |

| | |
|--|-------|
| PASSI | |
| • <i>Natural basic movement</i> | “ 113 |
| • <i>Progressive basic movement</i> | “ 113 |
| • <i>Samba whisk a Sx e a Dx</i> | “ 114 |
| • <i>Stationary samba walk di PS e di PD</i> | “ 115 |
| • <i>Open rock</i> | “ 116 |
| • <i>Reverse turn</i> | “ 116 |
| • <i>Travelling botafogos</i> | “ 117 |
| • <i>Travelling volta a Dx</i> | “ 117 |
| • <i>Plait</i> | “ 118 |
| • <i>Samba locks</i> | “ 118 |
| • <i>Corta jaca</i> | “ 119 |
| | |
| RUMBA | “ 120 |
| • <i>Basic movement</i> | “ 121 |
| • <i>Side step</i> | “ 122 |
| • <i>Spot turn a Sx</i> | “ 123 |
| • <i>Spot turn a Dx</i> | “ 123 |
| • <i>New york da open CPP</i> | “ 124 |
| • <i>New york da open PP</i> | “ 124 |
| • <i>Hand to hand</i> | “125 |
| • <i>Fallaway and Cuban rock</i> | “125 |
| | |
| JIVE | “ 126 |
| • <i>Jive chasse a Sx</i> | “ 127 |
| • <i>Jive chasse a Dx</i> | “ 127 |
| • <i>Basic in place</i> | “ 128 |
| • <i>Basic in fallaway</i> | “ 128 |
| • <i>Link</i> | “ 129 |
| • <i>Windmill</i> | “ 130 |
| • <i>Ball change</i> | “130 |
| • <i>Toe heel swivel</i> | “131 |
| | |
| PASO DOBLE | “ 132 |
| <i>Metodo di conteggio</i> | “132 |
| <i>Appel</i> | “132 |
| <i>Syncopated appel</i> | “132 |
| <i>Spanish line</i> | “132 |

PASSI

- *Basic movement*..... “ 133
- *Sur place*..... “ 133
- *Chasse a Dx*..... “ 134
- *Chasse a Sx*..... “ 134
- *Attack* “ 135
- *Separation* “ 135
- *Grand circle*..... “ 136
- *Flamenco taps*..... “ 136
- *Spanish line*..... “ 137
- *Fallaway whisk*..... “ 137
- *Fallaway reverse*..... “ 138
- *La passe* “ 139

Nuovi passi di Coreographic Team

- *Kick and slide backward*..... “ 140
- *Rond and twist turn*..... “ 141
- *To dart*..... “ 142
- *Combo 1*..... “ 143
- *Three and sailor swivel*..... “ 144
- *Combo 2*..... “145
- *Combo 3*..... “146

CAPITOLO IX..... “ 147

La medicina sportiva e psicologia

Introduzione..... “ 147

Esami preliminari alla pratica sportiva..... “147

L'idinietà agonistica..... “148

Medicina sportiva..... “150

- *Fattori tecnologici*..... “150
- *Fattori igienico-dietetici*..... “151
- *Fattori individuali*..... “152
- *Il piede*..... “152
- *La colonna vertebrale*..... “ 153
- *I muscoli*..... “154
- *La psicologia*..... “154

