



SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Atti del Seminario di Studio

LE DANZE TRADIZIONALI E MODERNE NELLA SCUOLA

Dalmine (BG), 17-18 Marzo 2010

A cura di:
Luca Eid e Marco Bussetti

Con la collaborazione di:



.....

TUTTI I DIRITTI

I diritti di traduzione, memorizzazione elettronica, riproduzione e adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi. Per informazioni: Luca Eid, eid@irre.lombardia.it

PROGETTO GRAFICO

Luca Plumari

COORDINATORE EDITORIALE

Matteo Merati

EDITOR

Laura Bartoli, Giovanni Colombini, Nicola Lovecchio, Sandro Saronni

STAMPA

Laser Copy Center S.r.l.

.....

INDICE

SALUTI:	<i>a cura di</i> Monica Rizzi <i>Assessore allo Sport e Giovani - Regione Lombardia</i>	5
PRESENTAZIONE:	<i>a cura di</i> Mariosiro Marin, Mauro Leanti <i>Assessorato allo Sport e Giovani - Regione Lombardia</i> Marco Bussetti <i>Dirigente Tecnico – USR Lombardia</i> Luca Eid <i>Ricercatore ANSAS Lombardia</i>	7
ROMANA FINESSI	Danze tradizionali europee	9
ANNA LA FORGIA	Danze tradizionali italiane	19
VITTORIO SIBILIO	Hip Hop for school	31
SERGIO ROSSATO	Avviamento all'easy-dance	35

Era il 20 novembre del 1989 quando l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite approvò all'unanimità la Convenzione sui diritti del fanciullo, un documento destinato a segnare una svolta nella storia degli interventi rivolti ai minori. Da quel momento, le legislazioni nazionali (l'Italia l'ha ratificata con legge 27 maggio 1991 n. 176) e regionali di molti paesi hanno posto al centro della loro attenzione il riconoscimento giuridico dei diritti dei bambini e degli adolescenti. Il fanciullo è un soggetto titolare di diritti, non un mero oggetto di tutela e protezione. Basandomi su questi principi, durante la scorsa legislatura regionale, nel corso della quale ho ricoperto l'incarico di Consigliere, ho presentato la legge istitutiva del Garante per l'infanzia e l'adolescenza.

L'attività motoria, che è propedeutica alla pratica sportiva, è utile per creare momenti di divertimento puro e momenti di crescita della sfera cognitiva dei bambini, i quali mutano sempre più rapidamente, a causa delle sollecitazioni provenienti dall'ambiente, sperimentando spesso nuove forme di disagio che gli adulti conoscono in ritardo.

La pratica sportiva aiuta i fanciulli a comprendere valori importanti come la lealtà e lo spirito di squadra, che costituiscono i pilastri per la costruzione di una società aperta e collaborativa. L'Assessorato allo sport della Regione Lombardia sarà sempre in prima linea per diffondere la pratica e la cultura di uno sport "pulito", che coniughi l'attività motoria ad un sano divertimento, anche nell'ottica della prevenzione e dell'innalzamento della qualità della vita.

Il progetto "Formazione degli insegnanti di ogni ordine e grado nelle scuole della Lombardia sulle scienze motorie e sportive nella scuola" - che ha coinvolto oltre 500 docenti durante 11 seminari di formazione e aggiornamento - costituisce un momento di confronto e riflessione utile ai fini dell'elaborazione e della definizione delle politiche regionali nell'ambito dell'educazione psicomotoria nella scuola.

Un bambino felice avrà più probabilità di diventare un buon cittadino lombardo, e di trasmettere, a sua volta, quei valori positivi che sono le fondamenta sulle quali si regge la nostra società.

Monica Rizzi

Assessore Regionale Sport e Giovani

PRESENTAZIONE

.....

La partecipazione ad attività di formazione e di aggiornamento costituisce un diritto per il personale docente della scuola in quanto funzionale alla piena realizzazione e allo sviluppo delle proprie professionalità.

La formazione e l'aggiornamento in servizio degli insegnanti di ogni ordine e grado è per legge delegata alle Università, agli Uffici Regionali Scolastici, all'ANSAS e ai singoli Istituti Scolastici. Oltre a queste istituzioni, a cui è demandato questo compito, il MIUR accredita annualmente agenzie formative con compiti analoghi.

In questo ambito la Direzione Scolastica Regionale della Lombardia, la Direzione Generale Sport della Regione Lombardia, l'Agenzia Scolastica – Nucleo Territoriale Lombardia e l'ITSOS A. Steiner di Milano hanno stipulato tra di loro una convenzione al fine di attivare il progetto "Formazione degli insegnanti di ogni ordine e grado delle scuole della Lombardia sulle scienze motorie e sportive nella scuola".

Il progetto si è svolto nel 2010 e ha previsto lo svolgimento di 11 seminari di studio sulle scienze motorie e sportive rivolti ai docenti delle scuole di ogni ordine e grado della Lombardia.

L'obiettivo principale del progetto è stato quello di valorizzare la figura dell'insegnamento delle scienze motorie e sportive potenziando in particolare alcune finalità che già la Regione Lombardia e l'USR Lombardia stanno perseguendo: l'attività fisica in ambiente naturale, i valori dello sport (fair-play), l'alimentazione, l'educazione alla sicurezza, la conoscenza del territorio.

Fornire ai docenti nuove conoscenze, abilità e competenze nell'ambito della motricità e dello sport ha consentito agli insegnanti di approfondire nuove metodologie, progressioni didattiche e tecniche, valorizzando le potenzialità dei singoli docenti attraverso focus group e gruppi di lavoro. Per ogni seminario sono stati prodotti gli atti e un dvd affinché tutti i partecipanti possano ricevere una documentazione dettagliata dei contenuti svolti.

Tutte le attività sono state monitorate da un gruppo di lavoro che al termine del progetto realizzerà un report conclusivo comprensivo delle valutazioni quantitative e qualitative provenienti dai docenti partecipanti.

Complessivamente il progetto ha coinvolto più di 500 docenti di ogni ordine e grado provenienti da tutte le province della Lombardia. I contenuti delle iniziative e i relativi supporti informatici sono visionabili e scaricabili presso il sito www.irrelombardia.it

Mariosiro Marin, Mauro Leanti

Assessorato Sport e Giovani – Regione Lombardia

Marco Bussetti

Dirigente Tecnico – USR Lombardia

Luca Eid

Ricercatore ANSAS Lombardia

Danze tradizionali europee

.....
Romana Finessi

I balli che appartengono al repertorio tradizionale sono prevalentemente danze di gruppo; è proprio questa caratteristica di "agire collettivo" che fornisce all'insegnante uno strumento educativo e didattico capace di stimolare la socializzazione e la cooperazione all'interno della classe.

Ballare in un gruppo significa accettare un universo di regole, semplici e facilmente comprensibili, che spingono l'individuo a tenere conto di tutti i partecipanti. Rispettare un dato movimento, arrivare al momento giusto al cambio di partner, interagire con un compagno, non sono solamente gesti tecnici ma anche forme di relazione che possono migliorare il nostro modo di essere e di vivere con gli altri. La pratica coreutica è un'attività corale che incoraggia anche gli alunni più timorosi e facilita la socializzazione fra i due sessi attraverso il rispetto delle "regole" della danza.

Ogni insegnante può utilizzare la danza come strumento privilegiato per "leggere" il modo di essere e la personalità dei propri alunni che si esprime attraverso la postura del corpo, la cinetica degli arti, la prossemica, la gestualità e la mimica.

L'utilizzo della musica, inoltre, stimola il senso ritmico, abitua a riconoscere le parti di una melodia, porta l'alunno a saper associare le frasi musicali alle differenti parti coreografiche.

In ambito motorio la danza tradizionale rappresenta un valido strumento per migliorare le capacità coordinative: accoppiamento e combinazione di movimenti, orientamento spaziale, differenziazione, equilibrio, reazione, trasformazione. Questi aspetti della coordinazione, anche in relazione ai repertori proposti, sono chiamati in causa durante l'esecuzione di un ballo tradizionale.

Nella pratica coreutica è spesso necessario ripercorrere mentalmente i movimenti relativi ad una coreografia o alla successione delle diverse parti della danza; questo processo contribuisce a stimolare la capacità di rappresentazione mentale e di memorizzazione.

Va inoltre sottolineato come ogni insegnante, partendo dalla danza tradizionale, può trovare interessanti spunti interdisciplinari per avvicinare gli alunni ai diversi aspetti della cultura e delle tradizioni popolari.

BRANLE DEI CAVALLI

Ballo che appartiene al repertorio rinascimentale francese descritto nell'opera "Orchésographie" di Thoinot Arbeau del 1589.

Danza per coppie disposte in cerchio. Gli uomini volgono le spalle al centro del cerchio e le donne sono poste di fronte a loro.

Parte A

- Uomo e donna tenendosi per mano eseguono due passi laterali (uomo a sx e donna a dx)
- U e D ripetono nell'altra direzione.
- U e D ripetono di nuovo nelle due direzioni.

Parte B

- Uomo e donna tenendosi per mano eseguono un giro in senso orario (8 passi) e un giro in senso antiorario (8 passi).

Parte C (imitazione del cavallo):

- Uomo: 2 "tocchi" con il piede dx a terra+ 1 passo laterale a dx+ 1 giro in senso antiorario con 4 passi (si inizia con sx)
- Donna: idem
- Uomo: idem
- Donna: idem.

Struttura della danza: ABC.

CHAPELLOISE (mixer)

I Mixers sono danze collettive figurate caratterizzate dal continuo scambio del compagno. Queste danze provengono essenzialmente dalle Isole Britanniche, dagli Stati Uniti e dal Quebec. Sono danze relativamente recenti (fine XIX secolo) che hanno raramente una musica specifica; le musiche utilizzate sono per la maggior parte "reel" o "jig"¹.

Danza per coppie disposte in cerchio in senso antiorario. Uomo e donna sono affiancati (l'uomo è all'interno ed ha la donna alla propria destra) e si tengono per mano.

- 4 passi in avanti seguendo il senso antiorario, sul 4° passo ci si gira e si eseguono 4 passi indietro (senso antiorario)
- 4 passi avanti in senso orario
- cambio di fronte e 4 passi indietro (senso orario)
- 1 passo per avvicinarsi al partner
- 1 passo per allontanarsi dal partner
- 4 passi per scambiarsi di posto (la donna passa davanti all'uomo)
- 1 passo per avvicinarsi al partner
- 1 passo per allontanarsi dal partner
- l'uomo alza il braccio sinistro, la donna passa sotto e va a ballare con l'uomo della coppia dietro. Nel frattempo l'uomo ritorna all'interno del cerchio.

Si ricomincia ballando con il nuovo partner.

1- AA.VV, *Le livre des mixers*, ADP Atelier de la Danse Populaire.

ENLEIO (Portogallo)

Danza in cerchio alternati U e D; presa delle mani a W rovesciata (gli U hanno le braccia sopra a quelle delle D).

Parte A:

- 24 passi camminando in senso antiorario, partendo con il piede dx.

Parte B:

- le D fanno 6 passi verso il centro del cerchio partendo con piede dx; gli U nel frattempo alzano le braccia per far passare le D ed eseguono i passi sul posto
- tutti battono 2 volte le mani
- le D fanno 5 passi indietro iniziando con il sx; gli U eseguono i passi sul posto e abbassano le braccia per riformare il cerchio. Tutti appoggiano la punta del piede dx dietro.

La parte B viene ripetuta 2 volte.

.....

HIOTIKOS (Grecia)

Danza in cerchio aperto. Le mani dei ballerini sono appoggiate sulle spalle dei compagni a fianco.

Parte A (procedendo verso dx con fronte al centro)

- appoggiare il dx
- incrociare il sx davanti al dx
- appoggiare il dx
- sollevare il sx
- appoggiare il sx
- sollevare il dx.

Ripetere per 4 volte.

Parte B:

- 2 passi (dx-sx) per fare un giro sul posto in senso orario e tornare fronte al centro
- appoggiare il dx
- sollevare il sx
- appoggiare il sx
- sollevare il dx.

Ripetere 4 volte. Si staccano le mani dalle spalle dei compagni durante il giro per appoggiarle nuovamente quando si torna fronte al centro. Durante il giro si battono le mani (la mano dx batte sulla sx).

Parte C (procedendo sempre verso dx con fronte al centro)

- 8 piccoli passi partendo con dx (il sx incrocia sempre dietro al dx)
- appoggiare il dx
- sollevare il sx
- appoggiare il sx
- sollevare il dx.

Ripetere 2 volte.

.....

KOLO DE VOJVODINA (Serbia)

Danza in catena aperta; i ballerini si tengono per mano.

Parte A: tutti i ballerini sono affiancati

- appoggiare il piede dx a dx
- avvicinare il piede sx al dx
- appoggiare il piede dx a dx
- avvicinare il piede sx al dx battendolo a terra
- appoggiare il piede sx a sx
- avvicinare il piede dx al sx
- appoggiare il piede sx a sx
- avvicinare il piede dx al sx battendolo a terra.

Parte B: i ballerini sono in fila e procedono seguendo il primo del gruppo che si sposta liberamente nello spazio a disposizione

- passo dx e salto
- passo sx e salto
- passo dx
- passo sx
- passo dx e salto
- passo sx e salto
- passo dx e salto
- passo sx
- passo dx
- passo sx e salto.

Struttura della danza: 4A+2B.

LUCKY SEVEN (Mixer)

Danza in cerchio: uomo e donna alternati si tengono per mano.

- 4 passi al centro e 4 passi indietro (per 2 volte)
- la donna esegue un "dos à dos" in 8 passi con il partner di destra (contropartner) e un "dos à dos" in 8 passi con il partner di sinistra
- "catena inglese" con 7 passaggi di mano (si inizia con la destra); le donne procedono in senso orario, gli uomini in senso antiorario
- con il settimo compagno incontrato si esegue lo "swing".

.....

PATATUF DE TARRAGONA (Spagna-Catalogna)

Danza per coppie disposte sul cerchio; gli uomini danno le spalle al centro del cerchio mentre le donne sono disposte di fronte al partner.

Parte A

- 3 battute di mani e 2 appoggi con la punta del piede destro, in avanti, a destra e successiva chiusura con il piede destro che si affianca al sinistro.
- 3 battute di mani e 2 appoggi con la punta del piede sinistro, in avanti, a sinistra e successiva chiusura con il piede sinistro che si affianca al destro.

Parte B

- uomo e donna si prendono con la mano destra. L'uomo resta sul posto e fa passare la donna sotto il suo braccio destro. La donna passa sotto il braccio dell'uomo con 4 passi girando in senso orario ("arrotolamento") e con 4 passi in senso antiorario ("srotolamento") per tornare di fronte all'uomo.

Parte C

- uomo e donna sono di fronte e appoggiano la mano destra reciprocamente sulla spalla destra del partner; insieme effettuano un giro con 8 passi in senso orario al termine del quale uomo e donna si spostano di una posizione (uomo in senso antiorario e donna in senso antiorario) per ballare con un nuovo partner.

Struttura della danza: A+B+C.

SAINTE MARITAINE

Canto:

*Sainte Maritaine, taine, taine,
va à la fontaine, taine, taine,
va puiser de l'eau, l'eau, l'eau,
dans son petit seau, seau, seau,
le pied a buté, té, té;
le seau est tombé, bé, bé,
l'eau s'est renversée.*

Gioco a coppie con movimenti che vengono ripetuti ad ogni frase:

- i giocatori battono le mani sulle loro cosce (Sainte)
- ciascun giocatore batte le proprie mani fra loro (Mari)
- ciascun giocatore batte le sue mani contro quelle del compagno per tre volte (taine, taine, taine)
- ecc....

Sull'ultima parola (renversée) le mani vengono battute una sola volta².

2 - Guilcher M. *Education artistique et culturelle, Rondes et jeux dansés* Delagrave, 2002.

Danze tradizionali italiane

.....
Anna La Forgia

La danza popolare può rivestire un ruolo importante per raggiungere le finalità educative proprie delle scienze motorie, per molte ragioni di ordine didattico e culturale. Dal punto di vista culturale, la danza popolare rappresenta l'espressione in forma coreutica di significati simbolici, oltre che artistici; dal punto di vista didattico, la pratica della danza popolare in contesti scolastici rivela numerose potenzialità educative sia per quanto riguarda l'acquisizione di competenze specifiche nell'educazione motoria, sia per l'acquisizione di competenze che all'attività motoria sono collegate in modo indiretto o trasversale, come la socializzazione, la capacità di lavorare in gruppo, l'empatia, l'autocontrollo.

La danza popolare è un'espressione autentica della cultura di un popolo, di un territorio, di una tradizione; alla musica, ai passi e alle coreografie sono intrecciati profondi significati culturali che riguardano tanto il passato quanto il presente. Un percorso di formazione per insegnanti della scuola primaria e insegnanti di scienze motorie della scuola secondaria può avvicinare i docenti all'utilizzo didattico della danza popolare, può renderli capaci di trasferire in ambito didattico le conoscenze sulle danze acquisite durante percorsi di formazione e aggiornamento professionale e può suscitare un certo tipo di curiosità che, nel tempo, permette agli insegnanti – ma anche agli studenti - di avvicinarsi alla pratica della ricerca sul campo e all'interesse culturale per le tradizioni popolari in generale, non solo per le danze.

La danza si propone come canale comunicativo verso se stessi e verso gli altri, è una forma di conoscenza del proprio corpo¹, delle proprie possibilità espressive, del proprio essere in un gruppo. Una delle caratteristiche principali della danza popolare è l'esercizio delle capacità espressive in una ritualità condivisa (in coppia o in un grande gruppo). Il legame che unisce coloro che partecipano all'esecuzione consiste nel sentirsi legati dal ritmo e dal movimento. Nel corso della storia, il movimento è servito ad esprimere i sentimenti, a ritualizzare e celebrare particolari momenti della vita. A partire dal 1840, alcune danze sono state canonizzate; la danza popolare, però, è stata poco codificata ed è stata tramandata attraverso la trasmissione "per imitazione".

Nella danza popolare, all'espressione artistica della danza si affiancano il canto e la musica; anche queste forme popolari sono state, nel corso del tempo, sempre poco codificate e sono state acquisite, dai membri delle comunità, attraverso la partecipazione ai riti e agli eventi delle comunità stesse.

La danza è uno degli strumenti che ci permette di entrare in relazione con il mondo che ci circonda. Secondo Jean Piaget, l'attività cognitiva trae origine proprio dall'interiorizzazione degli schemi d'azione della fase senso-motoria. La motricità è, dunque, un prerequisito indispensabile dell'attività cognitiva e, secondo alcuni approcci teorici, esiste un legame diretto tra l'attività motoria e la conoscenza, in ragione dell'esistenza dell'unità psico-somatica,

1. A. Carraro, M. Bertollo, *Le scienze motorie e sportive nella scuola primaria*, Clueb, Padova 2005.

.....

corpo - mente e cognizione. Dal punto di vista educativo, l'esperienza che il corpo fa del mondo, attraverso l'elaborazione sensoriale e percettiva che deriva da sensazioni fisiche, rappresenta la prima esperienza del senso di sé, della propria soggettività. Molti approcci pedagogici ed educativi si sono orientati nel corso del tempo, in misura sempre maggiore ad una crescente attenzione allo sviluppo cognitivo, rimuovendo il corpo dalla formazione della persona.

La finalità didattica che si intende perseguire, attraverso la conoscenza di modalità espressive come la danza popolare e folk, è soprattutto quella di recuperare, in un più generale discorso scolastico sugli apprendimenti, il tema dell'esperienza corporea come esperienza "sociale", in tutte le sue forme, non solo sportive ma anche coreutiche. È necessario ricordare che la stessa interazione didattica richiede la comprensione di componenti non verbali, le quali sono oggetto sia di comunicazione che di apprendimento.

Inoltre l'osservazione, da parte dell'insegnante, dei comportamenti, dell'espressione, della partecipazione, del coinvolgimento integrale degli alunni, con la propria corporeità, in situazioni didattiche (nel momento stesso in cui tali attività si svolgono) rientra nella generale categoria di "osservazione del comportamento non verbale" in ambito scolastico. Tale osservazione è uno strumento didattico prezioso, perché nella relazione educativa è necessario affermare la "presenza" più che l'aspetto cognitivo: «È essenziale nel processo di osservazione essere presenti più che pensanti, al fine di sentire i messaggi che l'altro ci manda, cercando di far convivere nel proprio interno il proprio sé e l'oggetto, affinché si possano incontrare e relazionare»².

La danza fornisce la possibilità di ascolto autentico, da parte di coloro che interagiscono in un gruppo di studenti; l'ascolto autentico si attiva soprattutto attraverso il canale non verbale. L'attività motoria predispone a quell'ascolto di sé, nel "qui ed ora", e alla capacità di riflettere nel corso dell'azione. Tale processo riflessivo³ rivela la sua importanza nel momento in cui favorisce il contatto con l'altro e permette di accrescere il livello di consapevolezza rispetto alla propria dimensione psico-corporea, dando vita ad una circolarità tra le due diverse dimensioni. Secondo il coreografo Rudolf Laban⁴, «alcuni tratti del comportamento pro sociale, possono essere perseguiti e più facilmente incoraggiati da un insegnante che ha imparato ad osservare e a comprendere il movimento» e «l'insegnante capace di accordare i propri movimenti a quelli dei bambini con cui lavora, vedrà il suo compito educativo grandemente facilitato».

L'unità psico-corporea dell'essere umano e l'influenza circolare tra lo "stato emotivo del corpo" e i processi cognitivi e relazionali sono dati acquisiti per le neuroscienze, che negli ultimi anni hanno avuto un ruolo fondamentale nel dare "consistenza scientifica" a idee ed ipotesi da sempre dibattute e oggetto di numerose controversie in ambito filosofico, medico e psicologico: «Il corpo è incompatibile con lo statuto dell'oggetto perché è costantemente percepito, mentre dall'oggetto posso anche distogliere l'attenzione; perché è sempre con me e mai come l'oggetto, di fronte a me». La percezione, correlata tanto alla ricezione di segnali dall'ambiente, quanto all'azione sull'ambiente stesso, ha a che fare con due tipi di segnali, l'uno proveniente dall'esterno e l'altro dal proprio corpo, che tale segnale recepisce (per cui, ad esempio, quando si vede non ci si

.....

limita a vedere, ma si sente anche di star vedendo qualcosa con i propri occhi). Relativamente alla dimensione somato-sensoriale, ancora dalle neuroscienze è stata messa in luce l'importanza della pelle non solo come strato sensoriale rivolto all'esterno, ma anche come protagonista essenziale della regolazione omeostatica, come confine del corpo, in quanto interfaccia rivolta sia all'interno dell'organismo, sia all'ambiente con il quale l'organismo interagisce⁵.

L'organizzazione didattica dell'insegnamento della danza popolare

La danza popolare necessita, per la fase dell'apprendimento e dell'esecuzione, di spazi scolastici ampi (anche spazi all'aperto) e/o palestre di dimensioni adeguate. Per condurre una proposta didattica riguardante la danza popolare, è necessario disporre di un'apparecchiatura audio adatta, a seconda dei supporti che si desidera utilizzare, che possono essere lettori di Cd audio, lettori MP3 o HD portatili. Se si dispone di un notebook, è possibile utilizzare software che permettono di creare delle playlist - elenchi di brani - e di selezionare rapidamente le musiche. Questa apparecchiatura permette al docente di gestire facilmente la programmazione musicale e non sottrarre troppo tempo alla cura della parte didattica e coreutica. Il materiale musicale è facilmente reperibile: esistono specifiche collane di musica etnica e altri tipi di materiali didattici (numerosi siti web e riviste) specifici per l'insegnamento. Per quanto riguarda la musica, per ciascuna delle danze che rientrano sotto la denominazione attuale di "danze popolari meridionali" (le tarantelle siciliana, calabrese, silana, la pizzica, la tammuriata, la quadriglia, il salterello) esistono versioni musicali contemporanee, che conservano alcune sonorità tipiche; inoltre, esistono collane per esperti o appassionati che sono molto fedeli alla tradizione, ma che richiedono un ascolto più attento e che non sono quindi adatte ad essere ascoltate da bambini o adolescenti.

Per variare le proposte e l'ascolto, è possibile utilizzare per ogni tipo di danza più di una versione: tutto ciò può aiutare ad avvicinare i partecipanti ai diversi tipi di musica. La scelta delle musiche deve essere fatta in base al gruppo, all'età e alle competenze motorie dei partecipanti in questo modo è possibile creare una varietà nella proposta. La musica è in ogni suo aspetto uno strumento didattico fondamentale, che riconduce all'interno dell'atmosfera culturale del gruppo sociale che l'ha prodotta, e che è espressione della tradizione sia dal punto di vista melodico e strumentale, sia dal punto di vista dei testi, che a volte possono esprimere dei contenuti particolari, collegabili all'esecuzione stessa della danza. Essa può inoltre influire sullo stato d'animo e avere effetti emotivi che vanno considerati dal punto di vista didattico: divertimento, curiosità, sorpresa, nostalgia, allegria, dolcezza, tristezza e sfida.

Di ognuno di questi strumenti il docente deve conoscerne le possibilità espressive. Molte danze richiedono per l'esecuzione una musica specifica e insostituibile; in altri casi, come nel ballo della quadriglia, è possibile adattare diverse musiche che presentano la medesima struttura ritmica. Per quanto riguarda la velocità e il ritmo, è necessario adattare questi due elementi, al

2. D. Vigna, *Imparare a osservare*, Borla, Roma, 2002, p. 70.

3. D. Schön, *Il professionista riflessivo. Per una nuova epistemologia della pratica professionale*, Edizioni Dedalo, Bari, 1983.

4. Cfr. R. Laban, *Modern Educational Dance*, Macdonald & Evans, London, 1963.

5. A. Damasio, *L'errore di Cartesio*, Adelphi, Milano 1994, p. 309.

.....

contesto, agli obiettivi, alle potenzialità corporee, e all'età dei partecipanti perché in massima parte l'entità dell'impegno fisico richiesto risiede nella velocità dell'esecuzione (velocità di esecuzione e impegno fisico sono direttamente proporzionali). Educando gli studenti all'ascolto sarà possibile fare in modo che essi riconoscano e associno rapidamente una danza ad una specifica musica: infatti, nei contesti di esecuzione extrascolastici, quando viene fatta ascoltare la musica, i ballerini sanno quale danza o quali passi eseguire. È necessario ricordare che la musica popolare si caratterizza dal punto di vista musicale per il fatto di essere prevalentemente eseguita con musicisti "dal vivo", ma i cd sono un'ottima alternativa e sono la fonte principale per l'accompagnamento musicale.

Il significato simbolico della danza popolare

Come già anticipato, la danza popolare non è semplicemente un'espressione motoria: essa implica l'implementazione di una serie di ritualità e atteggiamenti. La danza popolare è profondamente legata alla musica e al canto; che sono intesi come un'entità unica e che riconducono all'atto arcaico del creare e al concetto di "arte". L'uomo esprime "se stesso attraverso se stesso"⁶ in una forma articolata e complessa, usando la voce modulata anche come supporto musicale, attraverso un possibile testo verbale con il quale comunicare messaggi definiti e utilizza il corpo per creare, con movimenti ritmici, una scrittura mutevole ed effimera di segni fisici nello spazio. L'uomo e la donna nella danza popolare - soprattutto nel ballo cantato - sono artefici e strumenti, significato e forma. La danza popolare rappresenta le capacità che ha l'espressione coreutica di fondere «le funzioni di percezione, ideazione, elaborazione e realizzazione pratica dell'evento d'arte [...]»; rappresenta il più antico esempio di arte totale, che riesce a racchiudere in sé e a manifestare in modo originale la differenziazione e al tempo stesso la conoscenza di generi espressivi differenti⁷.

Il ballo, la musica, il canto, il testo rappresentano un dialogo fra gli uomini da una parte e fra gli uomini e il trascendente dall'altra. Queste caratteristiche "comunicative" si riscontrano all'interno delle varie danze nelle varie culture del mondo e, se studiate in chiave antropologica, rivelano degli elementi in comune. Il termine latino per indicare la danza evidenzia la funzione di interlocuzione tra il mondo degli uomini e il soprannaturale: «Il termine latino *saltatio*, da *saltus* e *salio*: salire, elevarsi, portarsi dal piano terrestre a una temporanea condizione aerea, dalla terra al cielo. La danza rappresenta uno spostamento nel tempo e nello spazio e quindi il dominio del tempo e dello spazio, luogo di simbolismi e metafore, atto di relazione tra l'umano e il divino, fra naturale e soprannaturale»⁸.

La musica e la danza sono state oggetto di numerose scienze: letteratura, coreologia, etnocoologia; il fenomeno coreutico è per definizione un campo di studi interdisciplinare. Il trinomio poesia-musica-danza è quasi sempre indissociabile ed ha natura e vita proprie, ma ognuno di questi elementi esprime significati anche come forma espressiva autonoma ed è rivestito di una specifica

6. G. M. Gala, *Io no so se so ballare*, in «Choreola», Anno II, n. 7/8, Autunno/Inverno 1992.

7. G. M. Gala, op. cit., p. 6.

8. Ibidem

forma. Le forme coreografiche della danza si evolvono di pari passo con la società che le produce o le adotta. «Come il cerchio chiuso allude ad una pariteticità di diritti e di ruoli sociali, così il cerchio aperto inevitabilmente mette in risalto il corifeo che dal capo della fila conduce la danza e la possiede, rispetto agli altri ballerini, un potere decisionale ed espressivo maggiore. La danza come

.....

strumento di proposizione e schematizzazione può anche essere l'immagine del cambiamento, attraverso l'introduzione di variazioni di figure si rompe l'interattività del rito e la riconferma di una identità essenziale della collettività»⁹.

Con le variazioni che si susseguono attraverso il tempo, i luoghi, i contesti, anche la danza popolare diventa instabile e pare porsi alla ricerca continua di un compimento sotto la guida di un leader che conduce le evoluzioni coreografiche. Il leader nella danza popolare rappresenta il detentore della tradizione, ma allo stesso tempo è colui che ritualizza i cambiamenti che man mano avvengono, facendoli rientrare nella routine e facendo del cambiamento un'abitudine.

È necessario ricordare come la danza popolare per anni sia stata oggetto di rimozione; in quanto espressione antiquata ed arcaica, espressione di una cultura subalterna ed espressione di forme non degne di essere riconosciute e annoverate come artistiche. Tale rimozione ha sicuramente delle motivazioni storiche e culturali. Negli anni che hanno fatto seguito alla conclusione del secondo conflitto mondiale, soprattutto nelle regioni del sud Italia, l'emancipazione era diventata – tra il 1945 e gli anni Sessanta, gli anni della ricostruzione e dell'intensa emigrazione al nord - «un assillo generale e si accompagnava ad altre forme di cancellazione e sostituzione culturale: la conquista dell'acqua e della fognatura in casa, delle cucine a bombola di gas, della scolarizzazione di massa, l'abbandono del dialetto e di credenze e convinzioni intorno alla medicina e alle relazioni sociali, l'adozione di cibo in scatola e dell'acqua frizzante, delle utilitarie e del "tre-ruote" venivano sorretti da una ridicolizzazione del passato con derivato senso di vergogna»¹⁰. Ma la rimozione di forme espressive ritenute inadeguate non ha subito un processo lineare e irreversibile, perché le forme tradizionali si sono intrecciate alle dinamiche della contemporaneità.

Nelle regioni del sud Italia sono mutati i contesti che sorreggevano la pratica delle musiche e dei balli tradizionali. Per esempio, le grandi feste religiose pugliesi, mete di massicci pellegrinaggi e di lunghe soste attorno agli spazi sacri dei santuari e ricche di pratiche devozionali acanoniche e popolari, hanno visto la riduzione dei tempi del viaggio e dello stazionamento, con il corrispettivo sensibile calo delle pratiche sociali tipiche degli incontri festivi (relazione fra i gruppi, canti, presenza di suonatori tradizionali, consumazione collettiva di pasti con cibarie portate dai luoghi di origine, giochi, pernottamenti, fiera, ecc.). I matrimoni sono passati dalla dimensione domestica degli ampi "sottani" ai ristoranti e alle grandi sale da ballo; ai suonatori locali sono state preferite le orchestre con musiche e danze alla moda. Anche i rituali delle serenate e delle questue itineranti sono scomparsi o si sono ridotti all'esperienza di pochi tenaci esecutori, espressioni quasi "di confine" di una comunità che spesso li ha emarginati. Insomma, tra gli anni Cinquanta e gli anni Settanta in molte parti della regione il moderno ha sostituito l'antico o il recente passato. La tendenza si è parzialmente invertita negli ultimi 15 anni, quando è iniziato un processo di rivalutazione delle tradizioni popolari e delle cosiddette "culture etniche".

Le danze proposte nel percorso didattico, Pizzica, Tammurriata, Tarantella montemaranese (ad eccezione della Quadriglia), fanno parte più o meno direttamente della macro categoria delle tarantelle, una famiglia di balli tradizionali presenti in varie regioni dell'Italia meridionale (Puglia, Campania, Basilicata, Calabria, Sicilia

9. G. M. Gala, op. cit., pp. 9-10.

10. G. M. Gala, *Sonu, saltu, cantu, coloribus. Balli tradizionali in Puglia*, in *Folklore d'Italia*, anno 2007, n.2, pp. 10-43.

.....

e Molise). Oggi si conservano tradizioni vive solo in poche aree, a causa delle trasformazioni della contemporaneità, che hanno modificato le forme coreutiche tradizionali e dei radicali mutamenti dei modelli di vita delle comunità, con le mutate esigenze espressive corrispondenti¹¹.

La maggior parte dei repertori coreutici del sud Italia consiste in balli di coppia, ma esistono forme a quattro persone, forme in cerchio e forme processionali. Più rare sono le forme con un solo ballerino o una sola ballerina. Vi sono aree in cui i "ballatori" (come vengono comunemente chiamati in alcune parti del sud Italia i danzatori) fanno uso di castagnole (dette anche castagnette o castagnelle) nelle mani.

Per una serie di concause la tarantella può a tutti gli effetti essere assunta ad emblema del sud intero. All'interno del gruppo delle tarantelle esistono altri balli con precise definizioni stilistiche: *zumpareddu, pastorale, tarascone, viddhaneddha, ballarella, zumparella*, ecc.). Dal punto di vista del repertorio musicale i ritmi sono diversi: (2/4, 6/8, 4/4, 12/8, ecc.), così come gli strumenti utilizzati per accompagnare il ballo, che sono - oltre naturalmente alla voce e al canto - il tamburo, la zampogna, la ciaramella, l'organetto, la fisarmonica, la chitarra battente, il violino, il mandolino, il flauto, il doppio flauto, la *tromba* degli zingari o *marranzanu*, il clarino, il tamburo a frizione¹².

Sembra quasi certo che la tarantella debba il suo nome ad una forma diminutiva di "taranta", termine che indica la "tarantola" (lat. *lycosa tarentula*), un ragno. Il nome di questo tipo di balli riconduce culturalmente al rito della terapia coreutico-musicale del tarantismo. L'etimologia del termine tarantella indica quindi una dimensione sintomatologica, terapeutica ed estatica. Esistono numerosi studi su toponimi derivanti dal nome latino *tarentula*, dato al tipo di ragno che causa il fenomeno dell'avvelenamento, ritenuto frequente nel territorio apulo intorno all'importante città della Magna Grecia jonica, Tarentum - (Taranto). È ancora oggi difficile da confermare con certezza la connessione degli etimi Tarentum e *tarentula*, ma il "tarantolismo" o "tarantismo", come fenomeno mitico e magico-rituale di cura o di venerazione del morso ("pizzico") di un animale, trova forti analogie anche in altre aree del Mediterraneo.

Lo studio approfondito delle origini di questo tipo di danze popolari svela che le danze meridionali sono danze sociali, aperte a tutti, non sono danze di coppia e di corteggiamento.

L'immagine errata delle tarantelle come danze di corteggiamento deriva da una interpretazione di origine turistica: "La danza a coppie - precisa il De Simone¹³ - non deve assolutamente associarsi all'oleografica danza d'amore tra un uomo e una donna. Perché questa è un'immagine deteriorata di folklore che non esprime il senso culturale della tradizione. La danza popolare quando eseguita in coppia non rappresenta un gioco di conquista, innamoramento, litigio,

gelosia, vendetta e priva il ballo di altre dimensioni e di una complessità semantica di cui esso vive. In tutte le forme in coppia della tarantella meridionale, accanto ai temi emergono soprattutto ritualità ieratica e distaccata di esecuzione (si pensi alla tarantella fra due donne), dona al ballo altri connotati simbolici, leggibili con categorie interpretative differenti. Le prime fonti che parlano di tarantella risalgono - secondo le conoscenze attuali - al XVII sec. e sono fonti musicali legate alla cura del morso della tarantola; ben più antiche sono le trattazioni mediche sul fenomeno epidemico e terapeutico".

11. Cfr., G. M. Gala, *La tarantella dei pastori*, Taranta, Firenze, 1999
12. Ibidem
13. De Simone R., *Canti e tradizioni popolari in Campania*, Lato Side, Roma, 1979

.....

Proposta di percorso didattico

Una proposta di percorso didattico da svolgersi nel corso di un anno scolastico, può consistere in due danze per il grande gruppo (Tarantella montemaranese e Quadriglia) e due danze a coppia (Pizzica e Tammuriata) . Tale raggruppamento si articola lungo un percorso musicale e coreutico che abbraccia l'Italia meridionale e l'area del Mediterraneo.

Le danze proposte hanno strutture simili, dal punto di vista coreutico e dal punto di vista dei significati sociali e culturali. Tutte queste danze rappresentano la condivisione di momenti comuni: si balla in compagnia, in processioni, nelle ronde, in cerchi formati dagli spettatori che accompagnano la danza con il battito delle mani. I danzatori si alternano secondo regole stabilite dal gruppo e dalla danza: se la danza è collettiva (Quadriglia e Montemaranese), si cerca di coinvolgere nella danza il maggior numero di persone, proprio per una migliore riuscita; se il ballo è di coppia, i ballerini non si sovrappongono nella danza; si balla a coppie formate da due donne o una donna e un uomo. Nei balli di coppia, quando cambia la composizione della coppia (uomo-uomo; donna-donna; donna-uomo) cambiano anche l'atteggiamento, l'espressività e alcune sfumature delle coreografie.

Queste danze hanno la caratteristica di tutte le danze popolari, già descritta, di rappresentare il forte legame tra gli uomini e i loro contesti di vita: i testi parlano della vita quotidiana delle genti del Sud, del lavoro, della fatica, del rapporto con la natura, dei rapporti sociali; gli stessi gesti della danza hanno un significato particolare. Il terreno è l'elemento principale di queste danze: esso rende possibile la guarigione, la festa, la celebrazione, il ringraziamento, il ricordo. Il contatto con il terreno esprime anche il legame conflittuale con la terra e con la propria condizione: dalla terra ci si solleva e ci si allontana, così come dalla propria condizione ci si eleva e ci si separa, per cambiare. In questo legame indissolubile tra natura e cultura l'uomo rimane in dialogo con la terra, per tornavi.

Tarantella montemaranese

È una danza legata ad un luogo particolare - il comune di Montemarano, un paese dell'alta Irpinia, in provincia di Avellino, in Campania - e ad un evento particolare: i festeggiamenti per i 3 giorni del carnevale. Per tutto il periodo dei festeggiamenti le strade sono animate dalle varie "mascarate" che danzano per lunghe ore per le vie principali del paese.

Questa danza ha una struttura soprattutto processionale, si svolge all'aperto, lungo le strade della città e prevede una serie di movimenti contenuti, perché i ballerini sono mascherati, si muovono a grandi gruppi, hanno bisogno di coordinarsi a distanza e, percorrendo le vie della città devono affrontare salite, discese e a volte anche la neve. Oltre alla tarantella processionale, le forme della tarantella montemaranese possono essere di tipologie diverse: in cerchio, a quattro e in coppia. A partire dalla domenica che precede il martedì grasso iniziano le sfilate con gruppi mascherati diversi, che si associano alcuni mesi prima intorno ad un tema e ad un leader , il quale organizza le coreografie e sceglie i musicisti. Le musiche sono tradizionali, ma di anno in anno vengono aggiunte delle varianti che devono essere approvate dai ballerini. Si balla soprattutto durante il carnevale, ma anche in altre occasioni durante il periodo invernale, per feste religiose e varie ricorrenze. Esistono numerose varianti della danza: frontale, processionale, circolare. È una danza per grandi gruppi e la prima coppia ha la funzione di conduttore.

.....

Passi

Camminata cadenzata: tre passi in avanti, al terzo passo il piede si solleva come per scalciare e il peso del corpo cade sul piede fermo sul terreno. Dopo il piccolo calcio, si poggia il piede per terra e si riprendono i passi con l'altro piede, al terzo passo si scalcia.

Camminata con incrocio: tre passi in avanti, al terzo passo un piede si rivolge verso l'interno (verso il compagno) o verso l'esterno, a tempo di musica e in modo speculare.

Le braccia sono aperte in avanti all'altezza delle spalle, si suonano le castagnette a tempo di musica, ruotando le spalle leggermente in modo da seguire i movimenti del piede. Non viene indicato il lato con cui inizia la danza, è indifferente iniziare con il piede destro o sinistro. In questo caso vale la regola per cui ci si coordina al compagno/a di ballo. Quando il ballo segue la struttura a processione, si utilizza il piede opposto a quello del compagno di ballo; quando si danza nella la struttura a cerchio, si utilizza lo stesso piede dei compagni; quando si balla con uno schema frontale, si utilizza il piede opposto.

Coreografie

Modello frontale: due file di persone, disposte frontalmente, si avvicinano e si allontanano in modo speculare, muovendo le braccia a ritmo del tamburello (schioccando le dita o suonando le castagnette), con i passi descritti precedentemente (camminata cadenzata o camminata con incrocio).

Modello processionale: due file di persone procedono in avanti e indietro muovendo le braccia a ritmo del tamburello (schioccando le dita o suonando le castagnette) con la camminata cadenzata o la camminata con incrocio.

Modello circolare: (per chiudere) camminata cadenzata e camminata con incrocio a cui vanno aggiunti saltelli laterali veloci in due diverse direzioni laterali tenendosi abbracciati.

Quadriglia

La quadriglia è una danza per grandi gruppi, è praticata in occasioni di festa ed è indicata per ballerini dilettanti. È una danza tipica dei matrimoni: nelle aree meridionali (Lucania, Puglia, Molise, Abruzzo) fino a qualche decennio fa - in alcuni luoghi ancora oggi - i festeggiamenti si concludevano quasi sempre con questo tipo di danza. È necessario individuare due conduttori: la prima coppia infatti deve conoscere la danza, perché le coppie in processione seguono i primi due ballerini, che stabiliscono le coreografie. Si parte con una processione di coppie che procedono in direzioni opposte. Ciascun membro della coppia segue la fila in cui si trova e si separa temporaneamente dal compagno durante la danza, per poi rincontrarlo. Secondo G.M. Gala¹³, la quadriglia è uno di quei balli nati dalla fusione di tradizioni popolari rurali e tradizioni aristocratiche. L'età napoleonica ha segnato l'ingresso "rivoluzionario" di questo nuovo ballo nel sud Italia, dove ha attecchito influenzando i balli preesistenti e rendendo le tarantelle esistenti più figurate. La quadriglia si è caratterizzata prevalentemente come ballo matrimoniale, praticamente obbligatorio per quasi tutto l'Ottocento e l'intero Novecento nelle feste associate ai banchetti degli *sposalizi*. Fino agli anni Cinquanta il ballo era tipico anche della mascherata carnevalesca, che imitava la quadriglia nuziale, con i personaggi maschili e femminili della parentela interpretati da soli uomini, metà in abiti femminili e metà in abiti maschili. La contaminazione di danze provenienti dagli ambienti

.....

aristocratici nobiliari e borghesi con tarantelle più popolari hanno dato origine anche ad altre danze: la *schottish*, il *valzer*, la *polka* e la *mazurka*, e le loro varianti figurate. Dopo la Seconda Guerra Mondiale, la ricostruzione e le ondate di emigrazione di massa dal sud al nord Italia, negli anni Cinquanta e Sessanta, la modernizzazione della società hanno indotto i pugliesi al rifiuto dei vecchi balli ed alla sostituzione di questi con i balli moderni internazionali o televisivi.¹⁴

Passi

Passo base: passettini in avanti a tempo di musica, tenendo per mano il compagno, con piccole flessioni delle spalle e del viso a destra e a sinistra.

Coreografie

Fontana: le coppie partono in processione, si dividono a fontana, si ricompongono.

Tunnel: le coppie partono in processione, si dividono a fontana in due lati, si forma il tunnel, le coppie passano una dopo l'altra sotto le altre coppie che avranno formato un tunnel tenendosi per mano con le braccia alzate.

Cerchio: si forma un unico grande cerchio. Il conduttore rompe ad un certo punto il cerchio e passa, seguito dalla fila di ballerini, sotto le braccia di coloro che sono ancora disposti in cerchio.

Pizzica

La Pizzica è una danza popolare pugliese che nasce dal legame, spesso misterioso e affascinante, dell'uomo con la natura e con la propria terra. Questa danza è legata ai riti tradizionali (ormai desueti) per curare coloro che, morsi – realmente o simbolicamente - da un ragno (o da uno scorpione, o da un serpente), trovavano sollievo per le proprie sofferenze ballando, finché non arrivava la guarigione. Ogni anno il *ri-morso* del ragno faceva sentire i suoi sintomi, nello stesso periodo in cui era avvenuto il primo morso: era necessario ballare ciclicamente per tornare a trovare benessere e serenità. Oggi che il fenomeno del tarantismo è scomparso, questo antico significato della pizzica, come danza terapeutica, si è trasformato, ma lo schema del ballo ripercorre simbolicamente il gesto di schiacciare il ragno e il processo liberatorio che avviene con la danza. La pizzica appartiene alla classe delle tarantelle e solo nel 1797 compare il nome, oggi dominante, di *pizzica pizzica*. La sua prima citazione parla di una danza nobile in uso presso la nobiltà tarantina, danza dei saloni aristocratici, "una nobilitata tarantella", aggraziata e cortese, ben lungi dall'adattamento che ne farà la classe contadina pugliese nell'800. Pochi anni più tardi Ceva Grimaldi raccoglie una descrizione accurata della *pizzica pizzica* popolare, redatta da una donna di area tarantina, con l'uso del fazzoletto come emblema di invito al ballo. Tali notizie, apparentemente contraddittorie, sconvolgono alcuni luoghi comuni basati su una netta separazione delle usanze coreutiche tra mondo colto e mondo popolare, riaprono la questione del complesso processo di circolazione delle espressioni culturali tra ambienti sociali diversi e lasciano aperte diverse ipotesi storiche. Luigi Giuseppe De Simone parla del tarantismo e dei balli ad esso legati e disquisisce filologicamente sulle differenze fra *pizzica pizzica*, *tanza*, *taranta* e *tarantella* scrivendo ne "La vita in terra d'Otranto" (1876):

13. G. M. Gala, *Sonu, saltu, cantu, coloribus. Balli tradizionali in Puglia*, in «Folklore d'Italia», anno 2007, n.2, pp. 10-43.
14. Ibidem

.....

[...] Presso di noi si suona questo istromento [*tamburieddhu*] per tre maniere di danza. La prima è quella trescata da coloro i quali sono stati o credonsi morsicati dalla Tarantola; la seconda chiamano la Pizzica; la terza Tarantella. La prima è una specie di ballo saltericcio, incomposto, ma cadenzato; il quale ha cominciamento repentino appena vien suonato un tema, che poi si svolge in un motivo (*muedu*), il quale obbliga, agitandone e scuotendone le membra, a danzare la persona che fu morsa dalla Tarantola. Lo spazio circolare dedicato alla danza era determinato in genere dalla ronda degli spettatori. I ballerini procedevano in senso antisolare e/o solare con fronte in avanti, tenendosi per lo più diametralmente opposti. Quando si ballava in gruppo, i ballerini si prendevano per mano e formavano un cerchio.

Passi

Passo saltellato: saltello sul posto a piedi alternati, strisciando leggermente il piede sul terreno. I saltelli possono essere contenuti o molto vigorosi, il peso del corpo passa da un piede all'altro. Si tratta soprattutto di un saltello sul posto molto veloce a piedi alternati.

Passo puntato: un piede rimane fermo, l'altro, posto in avanti, si muove lateralmente verso destra e sinistra.

Camminata cadenzata: per comminare in circolo si fanno dei passettini poggiando il peso del corpo su un solo piede in modo tale da avere una camminata con una cadenza solo su un lato del corpo. Le spalle sono dritte, le braccia aperte all'altezza delle spalle o sui fianchi.

Coreografie

Ballo circolare: si procede in senso antiorario, con la possibilità di ruotare; i ballerini si muovono descrivendo un cerchio per terra e disponendosi ai vertici del diametro del cerchio.

Ballo frontale: si utilizza il passo puntato in modo sincronico.

Allontanamento-avvicinamento: allontanamento e avvicinamento dei ballerini con il passo saltellato.

Giro per mano (o per fazzoletto): come il giro grande ma a distanza più ravvicinata, i ballerini si prendono per mano e girano (questa figura spesso si usa all'inizio della danza).

Rota: breve rotazione su se stessi dei ballerini, collocata di tanto in tanto durante il ballo frontale o il giro grande.

Avvicinamento: accenno di accostamento dell'uomo, con saltelli.

Tammuriata o Ballo sul tamburo

Danza della tradizione campana, legata al culto delle "sette Madonne", praticata ancora oggi in occasione delle feste religiose. La variante più utilizzata è la "Tammuriata urbana" che si differenzia da altre varianti (come la tarantella dei monti Lattari o la Giuglianese) che hanno uno stile più marziale. In occasione del ballo si forma la "paranza", composta dai suonatori (tamburo, cantante e organetto o chitarra) e da due ballerini, che sono considerati anche suonatori (suonano le castagnette somiglianti alle nacchere ma più concave e con un suono più secco). La coreografia della danza si adatta alla musica: quando il cantante tiene una nota prolungata e il tamburo batte un tempo binario si esegue la "votata", o "girata", nella quale i ballerini si avvicinano e girano più

.....

velocemente eseguendo varie coreografie.

Anche la tammuriata fa parte del più ampio gruppo di *tarantelle* dell'Italia meridionale, si è diffusa in Campania, lungo la costa tirrenica e nelle aree immediatamente interne, a partire dal casertano (un tempo comprendente anche territori dell'attuale basso-Lazio), fino all'area domiziana, a quella vesuviana sino al Nolano nell'interno, all'agro nocerino-sarnese e ai Monti Lattari e alla penisola sorrentina.

Sono stati individuati sinora almeno quattro sub-generi tipologici diversi del ballo sul tamburo: quello domiziano (con forte corrispondenza tra repertorio sonoro e musicale), quello vesuviano (ancora ben tenuto e strutturato), quello lattaro (tendente alla "votata" in direzione oraria) e quello sarnese-nocerino (in stato di avanzata corruzione, oggi ballata con la tendenza a ridurre gli elementi strutturali ed esaltare le movenze di anche). Fino ad alcuni decenni or sono era detta semplicemente o *ballè*; a sottolineare la supremazia di questa danza rispetto ad altre presenti nell'area, ritenute passeggiere o di moda effimera. Spurio sembra essere nello stesso territorio il nome di *tarantella*, sentito dagli anziani quasi come un'imposizione cittadina della capitale partenopea. Rilevante ruolo svolgono in questa danza le braccia, che "parlano" attraverso gestualità diverse, tutte codificate dalla tradizione. I movimenti dei polsi e degli avambracci sono funzionali alla necessità di far schioccare le castagnette. La tammuriata urbana è considerata eclettica e corrotta rispetto a quella più tradizionale, è una tammurriata ballata dai giovani in una versione moderna che annulla le differenze stilistiche e simboliche locali e che ha invaso e sopraffatto modi e regole del ballare tradizionale.

Passi

Passo per camminare: passo in avanti e mezzo passo puntato

Passo per ballo frontale: in avanti con piedi uniti, passo indietro con piedi uniti, abbassandosi sulle gambe.

Coreografie base (senza votate)

Ballo circolare: ballerini si muovono in senso antiorario descrivendo un cerchio per terra, procedendo con un passo in avanti e mezzo passo puntato.

Ballo frontale: passo in avanti e indietro, unendo i piedi tra un movimento e l'altro.

Problematiche didattiche

Nell'insegnamento della danza, una delle problematiche più complesse riguarda la pratica, da parte degli insegnanti della scuola primaria e di scienze motorie della scuola secondaria, di trascrivere e documentare lo schema della danza, per permettere la riproposizione nel tempo di tali esperienze didattiche. Un problema per la tradizione coreutica è la notazione delle danze. Esistono alcune tecniche per "scrivere" una danza, tra le quali possiamo ricordare la tecnica Romanotation, elaborata da Th. Vasilescu e S. Tita, The Shorthand Dance Notation Code (in inglese, per le danze israeliane) e - per la danza in generale - la Laban Notation. Il metodo Laban è il più standardizzato tra i metodi proposti; si tratta di un sistema per registrare i movimenti dell'uomo ed è una tecnica utilizzata per tutte le tipologie di danza, ma anche per altre forme espressive come il teatro. Esso fornisce la possibilità non solo di trascrivere i movimenti, offrendo così un supporto alla memoria, ma anche di analizzare i movimenti dell'uomo. L'inventore di questo metodo, Rudolf

.....

von Laban¹⁵, ha definito tale notazione “chinetografia”; essa continua ad avere degli sviluppi nel corso del tempo. Il metodo di analisi Laban non è connesso ad una sola tipologia di danza, ma si estende all’intera gamma di possibilità motorie dell’uomo. I docenti di scienze motorie che conoscono tale notazione possono utilizzarla, ma la problematica connessa alle danze popolari è che esistono numerosissime varianti ed esistono numerosi “stili” diversi di esecuzione.

Dal metodo Laban è possibile trarre delle categorie per la descrizione dei passi e delle coreografie della danza popolare: per esempio il trasferimento del peso sulla parte destra o sinistra del corpo. Uno strumento molto utile in campo didattico è la ripresa video anche se necessita di apparecchiature sofisticate per essere riprodotta e ha bisogno a volte di un montaggio o di operazioni di postproduzione.

Altre problematiche didattiche sono connesse al fatto che nella danza popolare si mettono in gioco in maniera diretta ed esplicita delle interazioni sociali. Molto spesso accade che tali dinamiche coreutiche siano lo specchio delle dinamiche sociali che avvengono in un gruppo. I legami privilegiati, le dinamiche di potere, di influenza ma anche il sostegno, la collaborazione e la complicità emergono in tali situazioni. Per questo motivo, l’insegnante deve costantemente monitorare, mediare e bilanciare queste dinamiche, per fare in modo che tutti partecipino all’attività. La corporeità permette di mettere in mostra se stessi, e da alcuni studenti adolescenti può essere percepita come un eccessivo “scoprirsi”: vi possono essere situazioni di imbarazzo e timidezza, che i docenti dovranno attenuare. In questi contesti si richiede al docente l’ulteriore capacità, nel momento in cui si propone il percorso sulle danze popolari, di riuscire ad entrare nella situazione per ascoltare dal punto di vista emotivo quello che accade durante tali interazioni.

La danza popolare in contesti attuali

Negli ultimi anni si è assistito ad una crescita dell’entusiasmo per l’apprendimento di queste danze, soprattutto da parte dei giovani, e ad una entusiastica riscoperta del valore dei balli tradizionali. Fenomeni paralleli e di senso opposto sono stati la scarsa attenzione allo studio autentico delle tradizioni popolari e la tendenza ad adottare un atteggiamento più vicino al folklorismo, che snatura e decontestualizza l’evento danza, oppure al folk-revival giovanile urbano, che svuota di funzioni proprie il ballo e aggiunge ad esso forme e finalità nuove, più legate ai contemporanei raduni da concerto rock o alla discoteca. Il fascino delle *tarantelle* (*pizzica*, *tammurriata*, *tarantella* calabrese, ecc.) si sta propagando a macchia d’olio, divenendo un emblema sociale e ideologico di alternativa culturale alla globalizzazione. D’estate o nei giorni delle feste tradizionali si assiste a veri e propri “pellegrinaggi laici” di giovani, che dalle città del sud o dalle varie regioni del nord si recano nel Salento per immergersi in improprie tarantelle di massa, come una sorta di nuova danzomania medievale. Così a molti giovani, pieni di entusiasmo e di voglia di conoscere le danze e le tradizioni meridionali, che hanno per modello di riferimento altri coetanei, le nuove danze appaiono come le vere “forme antiche”. In realtà i balli contadini vanno estinguendosi, e queste nuove forme di invasione culturale stanno dando il colpo di grazia alla tradizione coreutica contadina sostituendosi ad essa.

15. G. M. Gala, *Sonu, saltu, cantu, colori-bus. Balli tradizionali in Puglia*, op. cit., pp. 10-43.

Hip Hop for school

.....
Vittorio Sibilio

Hip Hop sport: è una tecnica che si basa sull'adattamento in musica dei movimenti basilari di vari sport, ad esempio la scherma con affondo, rientro e doppio passo avanti. Un ulteriore esempio è rappresentato dal tennis, al quale si adattano passi di mambo cha cha cha, inserendo sul mambo la simulazione del rovescio. Infine la disciplina del basket la cui la ricerca del compagno può essere simulata da un doppio pivot. Il terzo tempo del basket sarà simulato dalla sequenza passo, passo salto. Si continuerà con l'adattamento in musica dei vari movimenti tipici di tanti altri sport.

Hip Hop dance: Si divide per il primo anno in Locking e Hype, due stili basati rispettivamente sugli arti superiori e sugli arti inferiori.

Locking:

up
lock
double lock
clap
give yourself five
point (uncle sam point)
row
wrist roll
scooby doo
skater rabbit
scooby walk
pimp walk
rocksteady
scoo bot
scoo bot down
stop & go
knee drop
hop kick
which a way
the water gate
funky guitar
chicken
funky chicken
passing
muscle man

.....

Hype:

Running man
Criss cross
Roger rabbit
Charleston
Robocop
Party Machine
Reebok
Kick
Happy feet
Kick ball change
Prep
Bounce
Side to side
Slide
James Brown
Knee up

Locking

É uno stile che ha origini in America negli anni 70. Lavora tutto il corpo ma é prevalentemente basato sulle braccia e sull'atteggiamento burlesco molto solare e divertente i passi che compongono questo stile sono:

Up
Lock
Double Lock
Clap
Give Yourself Five
Point(Uncle Sam Point)
Roll
Wrist Twirl
Scooby Doo
Skeeter Rabbyt
Scooby Walk
Pimp Walk
Leo Walk
Rock Stady
Scoobot
Scoobot Down
Stop ' N Go
Knee Drop
Hop Kick

.....

Which A Way
The Watergate
Funky Guitar
Chicken
Funky Chichen

Gliding

Questo stile nasce negli anni 70 e si basa sullo scivolamento al suolo degli arti inferiori. Per render il concetto chiaro ai più si considera un gliding il moon walk di Mickael Jackson. Si sviluppa sul piano frontale o sagittale, in maniera diversa.

Hype

Questo stile nasce negli anni 80 ed è stato reso celebre dal famoso cantante Mc Hammer; ha le basi in molti passi dell'aerobica i passi che lo caratterizzano sono:

Roger Babbit
Running Man
Kick Run
Cris Cros
Party Machine
Reebok
Robocop
Happy Feet

Struttura delle lezioni

Riscaldamento: 5 minuti per far sì che la temperatura corporea aumenti e le articolazioni siano irrorate di liquido sinoviale.

Propedeutica passi base: 10 minuti per dare modo ai ragazzi di conoscere nome e struttura dei movimenti che affronteranno durante la lezione

Routine o coreografia: 40 minuti basati su una sequenza di passi studiati nelle fasi di propedeutica.

Free style: 5 minuti per dare modo ai ragazzi di ripassare movimenti e nomi e creare, con quello che hanno appreso, delle loro sequenze. Per gli insegnanti è una verifica dell'interesse e delle capacità di apprendimento dei ragazzi.

Obbiettivi

Sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative

Espressione corporea

Orientamento spaziale

Proposte future: secondo livello con inserimento di altri stili dell'hip hop: popping waving, b boying, egiptyan, house, etc.

Avviamento all'easy-dance

.....
Sergio Rossato

Allievi: Ragazzi di età compresa tra gli 11 e i 18 anni

Durata lezione: 1 ora/1,30

Obbiettivi: Allenamento generale cardio-vascolare, coordinativo e funzionale (stretching e potenziamento). Socializzazione, coinvolgimento e divertimento

Mezzi: Lezione di danza utilizzando principi della ginnastica aerobica

Strategia: Grazie alla forza coinvolgente della musica e all'interesse per alcuni stili di danza si possono trasmettere i contenuti necessari per raggiungere l'obiettivo prefissato.

Struttura della lezione tipo

1. Riscaldamento
2. Statching and tone
3. Diagonali
4. Coreografia

Elementi importanti

- Scelta musicale
- Mappa musicale
- Coreografia
- Ritmo musicale
- Comunicazione (cueing)
- Valutazione: ritmo-coreografia- energia
- Stili: afro, latin-dance, samba, jazz-style.

La musica

La musica rappresenta una delle componenti fondamentali di una buona lezione.

Essa deve coinvolgere gli allievi accompagnandoli in un'atmosfera dinamica e soprattutto divertente. Lo stile è a discrezione dell'insegnante, il quale dovrà tener conto del fatto che una buona scelta musicale è un fattore determinante per la sicurezza con cui svolgerà la lezione. Il genere commerciale avrà più aderenza poiché probabilmente conosciuto dalla maggioranza dei partecipanti, ma variare le proposte, spaziando tra la musica latina, afro, swing e altro, aiuterà ad essere sempre innovativi e motivanti. La velocità dovrà esser controllata in modo da assicurare a tutti gli allievi un'esecuzione corretta degli esercizi ed un buon allineamento corporeo.

Dei bpm (battiti per minuto) troppo veloci potrebbero compromettere la buona riuscita della lezione non permettendo la completa realizzazione dei movimenti proposti; è infatti il ritmo che determina la velocità di esecuzione.

.....

A questo proposito i bpm possono variare dai 98 ai 145 a secondo di ciò che si propone:

- un riscaldamento tipo potrà variare dai 98 ai 135 bpm
- una parte dedicata al condizionamento muscolare dai 120 ai 130 bpm
- una parte cardio coreografata o più o meno atletica dai 120 ai 145 bpm
- una lezione di hip hop potrebbe aggirarsi sui 98 bpm.

La velocità della musica non deve essere un elemento scelto per motivare una classe!

Esistono molte altre strategie che un buon insegnante può utilizzare per ottenere questo scopo, poichè salvaguardare gli allievi deve essere un elemento prioritario.

Musica dal punto di vista metrico¹:

Usualmente nelle lezioni di fitness viene utilizzata una musica in 4/4 detta *32 count*.

Consideriamo la musica come un discorso vero e proprio formato da:

- lettere (*battute*) dette anche *bit*: un suono ripetitivo della musica
- parole (*1/8*) dette anche *ottave*: un bit forte indicherà l'inizio dell'ottava, che durerà 8 battute.
- frasi (*frase musicale completa*) detta anche *blocco*: è un paragrafo musicale che si chiama anche frase completa perchè l'idea musicale è stata completata. Il blocco sarà formato da 32 battute (o da quattro lotti di 8 battute)

Il blocco è l'unità di base di costruzione usato dagli istruttori per creare lezioni coreografate.

Con una visione del genere appare molto semplice capire che un cd 32 count è molto più facilmente utilizzabile in quanto le frasi regolari ci aiutano a montare la coreografia grazie ad accenti costanti.

Si definisce *Master beat* il colpo di grancassa (battuta) forte con cui inizia una frase musicale (Blocco da 32 Count).

B.p.m. battute per minuto: è il numero di colpi di grancassa presenti nel brano musicale nell'unità di tempo di un minuto (quanti tum-tum). Naturalmente questo numero sarà indicatore della velocità della musica: maggiore sarà il numero più veloce sarà la musica.

Musica dal punto di vista melodico: struttura del brano musicale

Il brano musicale è la base sulla quale ogni insegnante parte per costruire una coreografia ed composto da diversi segmenti che ne caratterizzano l'andamento e la progressione dinamica.

Queste parti sono studiate dal compositore affinché il brano possa avere uno svolgimento dinamico logico; per esempio, inizierà piano per poi crescere sempre di più fino ad un punto culminante.

Per convenzione si sono stabiliti dei nomi per identificare le singole parti che compongono una canzone:

Introduzione (intro):

É solitamente una parte strumentale, talvolta priva anche di ritmica che serve appunto ad introdurre, "presentare" ciò che seguirà.

Strofa (versus):

Coincide solitamente con l'inizio della parte cantata, ed è normalmente sviluppata su di un tessuto ritmico/armonico non eccessivamente ricco. E' la parte in cui l'artista racconta la storia.

1. Liberamente tratto dal sito: www.paoloevangelista.com

.....

Ritornello (chorus):

É la parte della canzone più importante a livello mnemonico, cioè deve essere il famoso tormentone che resta in testa. Qui la musica diventa più ricca ed anche il ritmo diventa più marcato.

Ponte (bridge):

Possiamo sicuramente definirlo un intermezzo che generalmente si presenta solo una volta nella canzone ed ha principalmente la funzione di collegamento. Normalmente è utilizzato per unire due ritornelli o per eseguire un cambio di tonalità e può essere sia in forma strumentale sia cantata.

Strumentale con assolo (solo):

É molto simile al ponte (bridge) come funzionalità, ma si distacca da esso per caratteristiche proprie. Di cosa si tratti è abbastanza semplice ed intuitivo, lo dice il nome stesso: generalmente si tratta di una parte strumentale piena dal punto di vista ritmico/armonico, in cui uno strumento solista esegue una parte cosiddetta virtuosa in evidenza sopra gli altri strumenti.

Finale (coda):

Serve a concludere il brano musicale ed è generalmente una ripetizione forzata di tutto o solo di una parte del ritornello, a volte con delle piccole variazioni o abbellimenti. Si può trovare con una fine a stop generale, dove la musica cessa improvvisamente (finale chiuso) oppure con una fine che sfuma fino al silenzio (finale aperto).

Come sempre in musica, il compositore vive nella massima libertà espressiva e quindi non esiste una regola fissa di struttura o di combinazione tra queste singole parti.

Vi troverete ad ascoltare brani con una casistica vastissima e starà a voi capirne la struttura in modo da poter costruire una coreografia che ne segua esattamente il corso.

Così facendo sarà ovvio che il crescere della coreografia sarà strettamente legato al crescere della musica e che con il raggiungimento del punto culminante, il ritornello, si eseguirà il clou della parte coreografica.

Seguendo questi accorgimenti la lezione avrà uno svolgimento più logico e naturale.

Senso del ritmo

Il senso del ritmo è una capacità piuttosto discussa e della quale, a tutt'oggi, è difficile dare una definizione precisa ed universale.

Il primo ostacolo consiste nel fatto che, come senso, non è riconducibile a nessuna struttura anatomica singola.

A seconda infatti delle situazioni si può collocare come dipendente dall'orecchio e dalle strutture uditive, dagli analizzatori cinestesici, dal tatto e perfino dalla vista.

L'aspetto scientifico della percezione ed elaborazione del ritmo non è individuabile nemmeno a livello cerebrale con una sede precisa ed assoluta. Pare che le capacità ritmico-musicali siano situate, in una persona che non sia un professionista in ambito musicale, nell'emisfero non dominante del cervello, mentre in un professionista l'attività cerebrale si trasferisca all'emisfero dominante. Un testo fondamentale in quest'ambito definisce il senso del ritmo come una funzione di integrazione superiore collegata alle speciali abilità di percepire in modo corretto le proprietà fisiche del suono: frequenza, intensità e timbro.

.....

Nella bibliografia attualmente in uso, si usa distinguere il ritmo in ritmo oggettivo e ritmo soggettivo.

Il ritmo oggettivo è il ritmo percepibile e proposto dall'esterno (ad esempio il ritmo scandito da un metronomo), mentre il ritmo soggettivo corrisponde all'elaborazione ed all'esecuzione personale del soggetto.

Capacità di ritmo.

La capacità di ritmo è una capacità di tipo coordinativo, ed è pertanto connessa all'organizzazione ed al controllo del movimento. Nel corso della storia ha ricevuto diverse denominazioni e definizioni, anche a seconda del pensiero e della valenza ad essa riconosciuta da ogni autore.

Innanzitutto è interessante notare come la stessa etimologia della parola ritmo indichi un'attinenza al movimento. Ritmo deriva infatti dal greco *rhithmòs*, che a sua volta deriva da *rhèò*, che significa scorrere.

Platone definiva il ritmo come "organizzazione del movimento", riferito in senso universale; Aristosseno come "ordine della distribuzione delle durate", riferendosi invece ad un discorso sia musicale che letterario.

Sant'Agostino, che in materia di ritmo ha scritto sei libri, sostiene che solo ciò che è numericamente proporzionato e razionale è ritmico, e definisce infatti quest'elemento come "arte dei movimenti squisiti".

Col passare del tempo, e nell'ambito di vari contesti di studio, il ritmo è stato quindi definito secondo i seguenti concetti: organizzazione (del movimento), ordine, proporzione (anche in ambito architettonico), periodicità (degli eventi, degli impulsi).

E' interessante vedere come Aristide Quintiliano faccia notare che il ritmo, essendo un elemento percepibile, non può presentare intervalli la cui distanza sia troppo ravvicinata o dilatata.

Secondo la maggior parte degli autori cui si fa tutt'oggi riferimento, esistono capacità coordinative generali e capacità coordinative speciali.

Mentre sulle prime quasi tutti sono d'accordo nell'identificarne tre, e cioè la capacità di apprendimento motorio, la capacità di controllo motorio, e la capacità di adattamento e trasformazione; sulle speciali ogni autore si differenzia dall'altro, in modo più o meno marcato.

La capacità di ritmo viene definita come "capacità di esprimere un ritmo nelle azioni motorie"; la ritmizzazione concerne quindi la possibilità di percepire e riprodurre un ritmo nella dinamica cronologica-temporale del processo motorio e di utilizzare il ritmo come base di riferimento per regolare l'azione, favorendo il controllo, la precisione e l'economia dei movimenti.

Interagendo quindi con tutte le altre capacità, generali innanzitutto, ma anche speciali, la ritmizzazione si inserisce a pieno merito come un aspetto di fondamentale importanza nel panorama delle capacità motorie

Ritmo e apprendimento.

Ora vediamo quanto e come il ritmo sia influente nel normale processo di apprendimento di un'azione motoria.

In ogni azione motoria è identificabile un ritmo; esso si applica, a seconda dell'attività, nella

.....

successione e nella velocità dei movimenti che compongono l'azione, ed anche negli intervalli fra le stesse (il vantaggio motorio più significativo dato da questo elemento è proprio l'alternanza ordinata fra contrazione e decontrazione, con i vantaggi che ne conseguono dal punto di vista dell'economia muscolare).

La trasposizione della suddetta sequenza ritmica nell'allievo facilita innanzitutto la memorizzazione della sequenza motoria. Il ritmo, infatti, è più immediatamente percepibile dell'immagine mentale, alla quale in seguito si accompagna.

Struttura della lezione

1. Riscaldamento.

Detto anche avviamento motorio, viene proposto utilizzando in un primo momento un gioco musicale e successivamente un riscaldamento più specifico.

Il gioco iniziale si chiama *balla stop*: gli allievi si dispongono in ordine sparso e cercano di interpretare le diverse tracce musicali utilizzando il proprio corpo, ovviamente rispettando il tempo musicale. La proposta didattica in un primo momento è libera, al fine di lasciare spazio alla creatività motoria dell'allievo, quindi ognuno si muove come vuole. Allo stopparsi della musica bisogna rimanere immobili. Di volta in volta l'insegnante varierà le consegne sia di arresto, che di movimento.

Per esempio: quando la musica si ferma ci fermiamo tutti su un piede solo....su due mani e un piede... 4 appoggi... 7 appoggi e quando riparte la musica balleremo solo con le braccia, solo con la testa solo con il bacino... ecc.

Le varianti saranno a discrezione dell'insegnante a seconda della classe e degli obiettivi specifici della lezione.

Il riscaldamento tecnico segue le dinamiche del riscaldamento proprio di una lezione di danza, partendo dal capo e arrivando ai piedi. Come tecnica utilizzeremo le *isolazioni*, cioè la capacità di isolare i vari segmenti corporei al fine di sviluppare una motricità capace di gestire il movimento nelle singole parti.

2. Stretching.

Deriva da un termine inglese che significa *allungamento, stiramento* ed è usato nella pratica sportiva per indicare un insieme di esercizi finalizzati all'allungamento muscolare che coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni. È una fase fondamentale della lezione come, del resto, di tutte le attività motorie.

Partendo dalle catene cinetiche maggiori l'obiettivo è quello di allungare la muscolatura al fine di godere maggiormente della mobilità articolare per una buona performance. Si comincia in posizione eretta per poi arrivare al decubito prono e supino passando dalla posizione seduta.

Per questa fase è opportuno scegliere delle musiche rilassanti.

3. Diagonali.

Vengono eseguite con due finalità diverse, una di carattere *ritmico* e una di carattere *stilistico*.

Gli allievi si dispongono su più file e righe a lato della sala e tengono il tempo molleggiando sulle ginocchia in attesa di partire.

.....

In questo momento è importante che l'allievo capisca il ritmo musicale attraverso degli esercizi ritmici. Per esempio: otto tempi batto le mano e otto tempi marcio in avanti, otto tempi batto le mani e otto tempi eseguo dei saltelli in avanti. Oppure, quattro tempi di *Step touch* in avanti e quattro tempi di isolazioni del collo, oppure, la prima riga batte otto volte le mani mentre la seconda riga otto volte i piedi e poi si scambiano.

Rendendo sempre più complessa la struttura ritmica degli esercizi, col passare del tempo si riuscirà a consolidare negli allievi la percezione ritmica e quindi il ritmicizzare sempre più i gesti motori relativi alla coreografia programmata.

Il lavoro sulle diagonali prosegue con lo studio di passi, che poi caratterizzeranno la coreografia finale e, a seguire, delle combinazioni di passi.

Durante questa fase sarà importante che gli allievi si "lascino andare", cercando di disinibire ogni tipo di blocco psicologico legato al movimento: "mi vergogno perché tutti mi vedono mentre svolgo questo movimento particolare". Saranno la bravura e la sensibilità dell'insegnante che aiuteranno a superare questo genere di blocchi.

4. Coreografia.

È l'arte di comporre le danze e i balletti, principalmente per la scena, per mezzo di passi e figurazioni. Il termine è di origine greca ed è composto da *koreia* (danza) e da *graphè* (descrizione). In questa fase della lezione si lavora sui vari stili della danza al fine di trasmettere agli allievi il gusto del ballo.

Gli stili che ho scelto per questa proposta sono:

- Afro
- Latin dance
- Samba
- Musical
- Jazz style

Ovviamente tutto in versione easy dance.

I passi che proveremo saranno:

- March
- Step touch
- Double step
- Lounge
- Leg carl
- Knee up
- Jazz Square
- Pivot turn
- Reverse
- Jumping jack
- Heel jack
- Kick front
- Combinazione braccia

.....

Consigli importanti per creare una coreografia vincente:

- non riciclate mai una coreografia estratta da un saggio
- cercate di aggiornarvi sul panorama musicale e ascoltate tutto quello che vi offre, non importa di quale genere sia.
- cercate di essere originali e con questo termine non vi spingo a far ballare i vostri allievi sulle mani ma semplicemente ad esprimere voi stessi senza copiare dagli altri. E' pur vero che ormai non si può inventare niente di nuovo e che tutto si è già visto. Ma è proprio per questo che se cercherete di parlare di VOI nelle coreografie nessuno potrà averlo fatto prima!
- siate semplici
- sappiate riconoscere i vostri allievi
- insegnate ai vostri allievi l'espressività, perchè a volte un sorriso, uno sguardo intenso e l'espressività giusta valgono più di una pirouette ben eseguita!
- fate coreografia e cioè regia di un balletto; create le vostre coreografie con il cuore amando il vostro lavoro e i vostri allievi: la danza, sposata alla musica, è l'arte più antica, magica, energica, sensuale, affascinante, vera e coinvolgente che ci sia. Noi maestri di danza abbiamo un lavoro meraviglioso; cerchiamo di fare in modo che tutto questo traspaia dalle nostre composizioni! Grazie dell'attenzione e... buon lavoro a tutti!

