A.S.C. Danza

Attività Sportive Confederate

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

Manuale per il
Corso di formazione

COUNTRY DANCE WESTERN

1° LIVELLO E 2° LIVELLO

A cura di

Adriano Castagnoli

Stampato per uso personale
Vietata la riproduzione

A.S.C. Danza
Attività Sportive Confederate
ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

Manuale per
Corsi di Formazione

COUNTRY DANCE WESTERN

1° LIVELLO E 2° LIVELLO

A cura di
Adriano Castagnoli

Stampato per uso personale
Vietata la riproduzione

INDICE

STORIA DELLA COUNTRY DANCE *3*
1.1 Le origini della danza 3
1.2 Cosa e' la Country music 4
1.3 Gli stili della Country music 5
1.4 Storia della Line Dance 7
1.5 La danza sportiva in italia 8
STUDIO DELLA TECNICA DI BASE *9*
2.1 Ballare Country 9
2.2 Regole in pista 11
2.3 L'abbigliamento 11
2.4 Il comportamento da tenere in pista 11
NOZIONI DI MUSICA *13*
3.1 Nozioni musicali 13
3.2 Il tempo musicale 14
3.2.1 Parti costitutive del brano musicale 17
3.2.2 Slow e Quick 18
3.2.3 Ritmo 19
3.2.4 Melodia 19
3.3 Per iniziare 20
I PASSI BASE *21*
4.1 I passi base 21
4.3 Ancora passi 25

STORIA DELLA COUNTRY DANCE

1.1 Le origini della danza

La **danza**, una delle tre arti sceniche principali nell'antichità insieme al teatro e alla musica, si esprime nel movimento del corpo umano secondo una partitura prestabilita (coreografia) o improvvisata (nella danza libera). Spesso accompagnata da musiche o composizioni sonore, la danza nel linguaggio e nella tradizione della danza popolare può essere chiamata anche ballo.

La danza è la prima espressione artistica del genere umano perché ha come strumento il corpo. Essa è stata (ed è) parte dei rituali, preghiera, momento di aggregazione della collettività nelle feste popolari e anche occasione di aggregazione tra persone (un esempio attuale ne è la danza nelle discoteche). In ogni caso, nel corso dei secoli questa arte è sempre stata lo specchio della società, del pensiero e dei comportamenti umani.

La **danza** si è sviluppata storicamente come una disciplina essenzialmente di tradizione "orale", non scritta, basata sull'apprendimento diretto delle sue tecniche e dei suoi principi, sulla trasmissione da maestro ad allievo dei modi, dello stile, e sulla memorizzazione del repertorio coreografico.
La danza e la musica sottolineavano e accompagnavano i momenti e le occasioni più importanti della vita del singolo e della collettività (nascita, nozze, morte, attività agricole, spedizioni di guerra ecc.). Alla danza era attribuito anche un profondo valore rituale e religioso, sottolineato da un abbigliamento particolare: tramite di essa si riteneva di potersi mettere in contatto con gli Dei e comunicare con essi e con le forze superiori; la vita dell'intero universo era rappresentata come un'armoniosa danza cosmica degli astri attraverso i movimenti corporei personali. Un riferimento particolare meritano le danze cosiddette primitive, il cui attuale recupero - che le rende tanto "di moda" - fa probabilmente capo al fenomeno per cui, all'inizio di ogni Nuova Era, vengono ricapitolati i fenomeni più importanti dell'Era che si sta spegnendo. Contemporaneamente, può essere utile considerare il senso più generale di alcuni tipi di danze antiche, in modo da conferire un piano mentale più elaborato a ciò che si coglieva istintivamente oppure a un livello "semplicemente" emotivo.

La danza e la musica delle popolazioni primitive hanno inoltre grande importanza, perché quando esse intervengono sono quasi sempre sostenute e collegate ad un rituale vivo e complesso, questi rituali hanno lo scopo di "rispondere" a delle situazioni a rischio, a dei momenti critici della vita individuale e sociale. Obiettivo della Nuova Era è quello di portare maggiore consapevolezza al rituale, nutrendo il livello mentale.

La danza, che trova la sua essenza nei movimenti del corpo che seguono il ritmo della musica, ha oggi abbandonato gran parte dei fini grazie ai quali si era inizialmente divulgato (religiosi, politici, sociali), per trasformarsi in un'esperienza esteticamente e soggettivamente piacevole. In virtù di questa nuova concezione della danza si possono avere:

- DANZE DI PRESENTAZIONE: il cui destinatario è il pubblico, quelle danze che vengono rappresentate o in un teatro o in uno spazio adatto ad accogliere gli spettatori che non hanno parte attiva nella rappresentazione.
- DANZE DI PARTECIPAZIONE: quelle danze a cui chiunque può prendere parte. Al contrario delle precedenti, proprio per il coinvolgimento individuale, sono caratterizzate dalla facilità dell'apprendimento dei passi.

1.2 Cosa e' la Country music

La Country music ha le sue radici nella musica inglese-scozzese-irlandese dei primi coloni che sbarcarono nelle terre dell'America del nord. La sua nascita è stato il risultato dell'unione di vari stili musicali delle varie ondate migratorie dell'epoca, senza escludere i vari canti degli schiavi.
Benché la Country music abbia continuato ad evolversi fino ai giorni nostri, alcune caratteristiche sono rimaste immutate durante tutto il suo sviluppo: Ad esempio i testi delle canzoni parlano di vita vissuta, la propria casa, famiglia, relazioni personali, lavoro, alcol, cavalli, mandrie, rodei, treni, pick-up, prigione, ma certo non manca l'amore, vero e appassionato!
Musicalmente gli strumenti che la distinguono sono il violino, la steel guitar, il mandolino e il banjo.
Con il tempo la Country music si è evoluta incorporando elementi di altri generi quali il gospel, blues, pop, rock, creando così gli stili come il Country-blues, il Country rock e così via.
Oggi, se uno vuol ballare un vecchio e sano rock'n roll, o si pesca un brano anni '50 (Elvis, Little Richard, Jerry Lee, tanto per fare un es.), oppure suona un Country-rock (che più rock non si può, anche se con sonorità Country), di Travis Tritt (tanto per citare un nome)!!!
Ancor oggi, il Country tradizionale non è scomparso del tutto, ma resta vivo anche grazie ai puristi, gli amanti del genere, che continuano ad ascoltarlo ed a suonarlo.

1.3 Gli stili della Country music

Di seguito i vari stili della musica "Country":

Old-Time Country

Detta anche Fiddle-Music, scende dalle Appalachian Mountains nell'ultima parte del1800 ed è caratterizzata dalle voci accompagnate appunto, dal violino e/o il banjo (per intenderci, canzoni conosciute da tutti come Oh Susanna e Tom Dooley, sono rispettivamente del 1847 e 1868). Verso la metà degli anni 20 del 1900 subisce l'influenza del folk, gospel, spettacoli musicali, e nasce ufficialmente la Country Music.
Tra le più importanti stelle di questo stile, ricordiamo Jimmy Rogers e la Carter Family.
In quegli anni iniziò l'attività la Grand Ole Opry a Nashville, Tennessee, diventata la "Scala" della Country Music.

Cowboy Music

Fra il 1930 e il 1950 il mondo western entra nella Country music e rende popolari i cowboys e i rodei, raccontando le loro storie e avventure. Artisti famosi di quel periodo sono Roy Rogers (anche attore), la band Sons of the Pioneer, attiva e molto popolare fino agli anni '90.

Western Swing

Questo stile si evolve in Texas e Oklahoma nello stesso periodo della Cowboy Music, mettendo in evidenza bands con un leader violinista con l'aggiunta di percussioni e steel guitar hawaiana. Musicalmente, elementi blues e jazz si fusero ad ottenere il western swing sound. Questa fu anche la prima dance-music, mescolando la cultura del Sud-ovest con jazz e swing. Di questo stile ricordiamo soprattutto Bob Wills (detto The King of Western Swing) e la sua band, i Texas Play boys.

Bluegrass

Questo stile si distingue per il suono e per la virtuosa capacità di suonare il mandolino e il banjo.
Pioniere del bluegrass, negli anni '40 è stato senz'altro Bill Monroe assieme a Earl Scruggs.

Honky-Tonk

Negli anni '30 e '40 fiorì anche questo stile, propriamente di città, che celebrava la malavita ed i bassifondi. Le taverne ed i locali malfamati vennero etichettati honky-tonk come la musica che vi si ispirava. Musicalmente gli strumenti includevano le percussioni e la steel guitar resa già popolare dal western swing.
Il modo di cantare somigliava a quello di Jimmy Rogers e artista di spicco fu Hank Williams.

The Nashville Sound

Emerge alla fine degli anni '50 e inizio anni '60 a Nashville, detta Music-City, sede delle maggiori case discografiche. E' un prodotto della fusione tra pop e Country, creato per allargare la popolarità di questa musica. Famosi interpreti di quel periodo furono Patsy Cline, Jim Reeves e Tammy Wynette.

Country Rock

Questo stile è nato alla fine del '60 e inizio '70 nella West Coast fondendo il Country con strumenti e melodie rock. Naturalmente, a sua volta, gli artisti rock, come Elvis Presley furono influenzati dalla Country music. Comunque il termine Country rock è usato per descrivere artisti e band che furono associati a questo stile particolare, come Gram Parsons, Byrds e Eagles.

Urban Cowboy

Questo "movimento" è emerso alla fine degli anni '80 deviando la Country music dal suo percorso classico verso uno stile pop più semplice, con grande disappunto degli artisti più tradizionalisti. E' stato concepito appunto per un'audience urbana con linee molto
sfumate tra pop e Country. Tra gli artisti più famosi ricordiamo gli Alabama e RebaMcEntire.

New Country

Questo termine è usato per descrivere la fusione di un nuovo Country tradizionale-moderno, diciamo così, con i moderni pop e rock. Il tutto cominciò all'inizio degli anni '80, dove una nuova generazione di grossi artisti contribuì con questo rinnovamento a portare i giovani verso la Country music. Gli elementi tradizionali erano, e sono tutt'ora, lo stile vocale, steel-guitar e violino, uniti agli strumenti tipici del rock.
Questa formula ha avuto molto successo ed è provato su tutto, dalla straordinaria performance di Garth Brooks che dall'89 al 2000, data del suo ritiro, ha venduto oltre110 milioni di dischi, ed è stata la più grande vendita tra gli artisti Country di tutti i tempi!
Altri artisti importanti ancor oggi, di questa nuova wave, dobbiamo nominare: George Strait, Randy Travis, Willie Nelson, Ricky Skaggs, Alan Jackson e Travis Tritt e lo scomparso Chris Le Doux.
Dagli anni '90 il new Country ha assorbito altre influenze, tipo Jazz e Rhythm & Blues.
Altri artisti giustamente da nominare, molto attivi oggi, citiamo: Brooks & Dunn, Toby Keith, Tim Mcgraw e la moglie Faith Hill, Shania Twain, Martina McBride, Brad Paisley, Kenny Chesney, Trace Adkins, Vince Gill e tanti altri.
Attualmente artisti famosi della scena della musica Country, provengono non solo dagliU.S.A., ma anche dal Canada e Australia, vedasi Lee Kernaghan e Keith Urban (quest'ultimo marito di Nicole Kidman).

1.4 Storia della Line Dance

Le radici della moderna Western Dance, corrono lontane nel tempo: le possiamo rintracciare nelle taverne dell'Irlanda e nelle sale da ballo d'Europa, nei palazzi degli zar della Russia, e ancora indietro nei rituali tribali dell'Africa; rappresentanti di tutte queste culture hanno portato le loro danze native quando sono arrivati pionieri in America e si sono ritrovati a ballare su un suolo comune. Il cowboy non era sicuramente una creatura delicata, provato dalle lunghe ore in sella e dal lavoro faticoso.
Nel selvaggio west, la danza Country veniva accompagnata da urla selvagge e goliardiche. Il cowboy spesso saltava in pista senza togliersi cappello, pistole e speroni, e adattava alla musica, spontaneamente, i movimenti tradizionali portati all'ovest dalle varie culture degli immigrati.
I pensieri puritani e le proibizioni religiose accompagnarono i pionieri verso ovest facendo si che il contatto e la spontaneità fossero mantenute al minimo. Fu così che nacquero le quadriglie, chiamate anche Square Dance.
Successivamente, nell'ambito del ballo, i vari gruppi di pionieri trovarono nella Polka il ritmo in comune. I pesanti stivali contribuivano a far sì che i passi fossero maldestri, letteralmente "trascinati" a tempo di musica, e l'abitudine di portare gli speroni anche sulla pista da ballo obbligava i cowboy a tenere i piedi ben distanti.
Alcuni di questi atteggiamenti da cowboy, benché mitigati, sono sopravvissuti sino ad oggi nella danza western moderna.

1.5 La danza sportiva in italia

Oltre agli aspetti legati all'arte e allo spettacolo, dall'inizio del 1900 ha preso forma la danza da competizio

ne, divenuta sport ufficiale nel 1995. La danza sportiva ha una lunga storia nel campo delle "danze di coppia", che comprendono i principali balli delle diverse parti del mondo. Recentemente l'ideale di danza quale sport olimpico ha coinvolto ed entusiasmato anche le "danze artistiche".

Danze di Coppia

- Danze Latino Americane (Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Paso Doble, Jive)
- Danze Standard (Valzer Inglese, Valzer Viennese, Tango, Slow Foxtrot, Quick Step)
- Danze Caraibiche (Salsa Portoricana, Salsa Cubana, Merengue, Bachata, Rueda)
- Danze Argentine (Tango, Vals, Milonga)
- Danze Jazz (Rock'n Roll, Rock Acrobatico, Boogie Woogie, Swing, Jitterbug)
- Danze Nazionali (Liscio e Sala: Mazurka, Valzer Viennese, Polka, Valzer Lento, Tango, Foxtrot)

Danze Artistiche

- Danze Accademiche (Danza Classica, Danza Moderna e Contemporanea)
- Street Dance (Hip Hop, Break Dance, Electric Boogie)
- Danze Coreografiche Freestyle (Synchro, Coreographic, Disco e Show Dance)
- Danze Coreografiche E.Po.Ca. (Etniche Popolari e Carattere: Belly Dance, Tap Dance, ecc..)

STUDIO DELLA TECNICA DI BASE

2.1 Ballare Country

Nel mondo Country e Western la danza comprende sia il ballo di coppia, sia il ballo singolo. La caratteristica principale è il cosiddetto "ballo in linea" e da qui il nome di "Country line dance" perché viene praticata in linea, dove tutti i ballerini si dispongono sulla pista a quadrato, formando delle linee orizzontali-verticali eseguendo gli stessi passi. Oppure nei casi di piccoli gruppi le persone possono costituire una sola linea.
Questo genere di ballo annulla l'imbarazzo di trovare un partner, come avviene in altri balli come lo swing e la salsa e altri balli da sala. Spesso durante le serate si ballano altri tipici balli Country come il two step, il waltz step ed altri balli come la polka od il walzer modificati in stile Country.
Trattandosi di un ballo allegro e movimentato la Country Line Dance può essere praticata a qualunque età e utilizzata anche come sano esercizio fisico.
Le coreografie vengono eseguite su un muro (WALL) fino a un massimo di 4 muri. Nella descrizione di ciascuna danza, viene riportato sempre il numero dei muri, il numero del conteggio relativo ai passi della coreografia (COUNT), il livello di difficoltà (BEGINNER, INTERMEDIATE, ADVANCED), il tipo di coreografia (LINE, COUPLE, CONTRA, PHRASED) e a volte la velocità della canzone espressa in BPM (Beats Per Minute).
Alla fine della sequenza, si ripete la coreografia su di un muro diverso da quello di partenza e il tutto si ripete fino alla conclusione del brano musicale.
A volte alcune coreografie possono essere di un solo muro (1 wall), per cui il finale e l'inizio della coreografia, coincidono sempre con il muro di partenza.
Alcune line dance vengono coreografate per essere adattate su una musica specifica e in questo caso troveremo i "TAG" o "BRIDGES", cioè varianti e aggiunta di passi e uno o più "RESTART".
Inoltre quando una coreografia è divisa in più parti (parte A, parte B ect.) la coreografia è chiamata di tipo "PHRASED".
Il "RESTART" è l'interruzione in un punto preciso della coreografia per poi riprendere l'esecuzione dal principio della medesima coreografia.
In questo modo la coreografia si inserisce perfettamente nello schema musicale della canzone.
Questi sono tutti espedienti che permettono di adattare una coreografia ad una canzone.

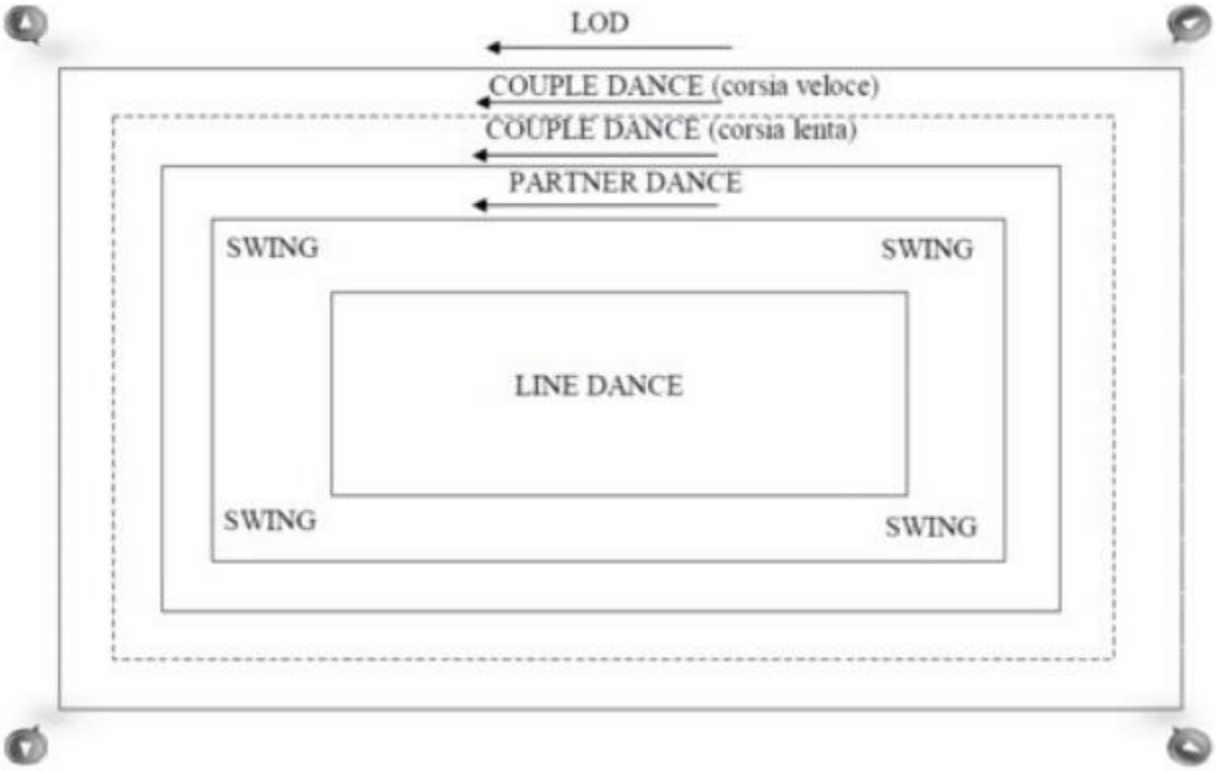
Poi ci sono i "CONTRA DANCE" e cioè due linee di ballerini che si fronteggiano e che entrano momentaneamente in contatto quando si incrociano o passano oltre l'altra linea.
I ballerini che non siano a livello base spesso sostituiscono una parte della coreografia(di solito 8 counts) con una serie di passi adatti ad essere inclusi nel ballo e che si chiamano "varianti" e quest'ultime a volte sono obbligatorie nelle gare di ballo.
Ogni ballo ha un determinato numero di count, ad esempio esistono numerose coreografie da 64 counts; questo numero indica i battiti della musica che occorrono per completare una sequenza del ballo e che non necessariamente corrispondono ai passi del ballo. Esistono, infatti, i passi eseguiti sugli "and" (per esempio, tre passi eseguiti quando il ritmo musicale ne suggerirebbe solo due come il Coaster Step) oppure passi tenuti in sospeso per più di un tempo musicale.

Un ballo è costituito da un numero di movimenti detti "passi" (STEPS). Ogni passo ha un nome specifico e in questo modo gli insegnanti possono comunicare ai ballerini di eseguire quel determinato passo durante l'insegnamento. Uno dei passi più conosciuti, per cominciare la Country line dance è il Grapevine, una sequenza di tre movimenti laterali.

I balli di coppia (Couple Dance) comprendono vari tipi di ballo: Two Step, Triple-Two Step, Cha-Cha, Polka, Walzer, East Coast Swing, West Coast Swing, Mambo, Salsa, e altri.
Il ballo di coppia più spontaneo, articolato e armonioso è il Two Step, ballo con caratteristiche simili a quello della salsa ma basato su un conteggio diverso, quick (si conta su 1 e 2) e slow (si conta su 3 e 5) e dove il 4 e il 6 sono una pausa (hold).

2.2 Regole in pista

La "Dance Floor Etiquette" è una serie di regole da tener presenti quando si balla in pista, ricordando che intorno a noi ci sono altre persone che, come noi, vogliono solo divertirsi.
Notate come la pista sia suddivisa in diverse aree. La linea di ballo (Line Of Dance o LOD) è solo una e gira in senso antiorario; qualche ballo può richiedere di fare il giro in senso orario, al contrario rispetto alla linea di ballo (Reverse LOD).
La corsia più esterna della pista è riservata ad una serie di balli in coppia, che vengono eseguiti in base alla musica preparata dal dj in quel momento. Al centro c'è la "line dance", la parte della pista più amata dai ballerini. In quest'area è consigliabile eseguire tutti la stessa coreografia.



2.3 L'abbigliamento

Il ballerino di Country Dance, dovrebbe tener conto che il luogo dove la sera sta andando a ballare, è un locale che dedica la serata allo stile e al modo di vivere dei cow-boy americani. Quindi l'abbigliamento da cow-boy è quasi d'obbligo, e come vediamo anche dai film, si compone di jeans, stivali, cappello, cintura con vistosa fibbia argentata e camicia con il classico taglio stile americano.
Comunque, una volta che si comincia a frequentare il mondo Country, basta chiedere alle persone che già da anni seguono questo stile di vita e si avranno tutti i consigli in merito.

2.4 Il comportamento da tenere in pista

La line dance è il ballo Country che colpisce di più e si chiama così perché i ballerini sono disposti in linea; perciò, quando si balla una line dance, tutti devono essere disposti in linea. Una line dance, fatta veramente in linea, è molto più bella da vedere e colpisce molto di più chi non ha mai visto questo tipo di ballo.
Quando in pista inizia un ballo, cerchiamo di unirci a chi già lo sta facendo senza iniziare balli diversi, altrimenti in pista si vede solo una grande baraonda.
Chi non balla dovrebbe tenersi il più possibile ai lati o fuori della pista, lasciando ai ballerini più spazio possibile.

Aiutiamo sempre chi ce lo chiede e non deridiamo i meno bravi.
Cerchiamo di essere gentili con tutti e di coinvolgere chi è fermo a guardare..

NOZIONI DI MUSICA

3.1 Nozioni musicali

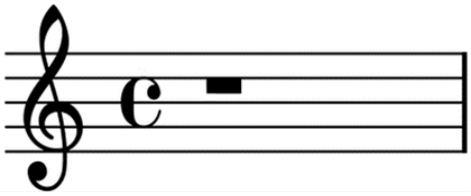
La musica è "arte dì combinare insieme i suoni, prodotti da strumenti musicali o dalla voce umana, secondo determinate leggi e convenzioni.
La costruzione della musica, quindi, avviene con regole precise che variano a seconda dell'epoca, della zona geografica, creandone diversi tipi.

L'insieme di strumenti musicali e voce umana, senza le regole, senza la grammatica della musica, non sono sufficienti a creare una canzone. Senza le regole si ottiene rumore, la vibrazione irregolare che produce una impressione all'ascoltatore che può essere più o meno gradevole.
Le regole, quindi, fanno sì che la musica si strutturi su suoni che sono vibrazioni regolari prodotte da uno strumento musicale o dalla voce umana.

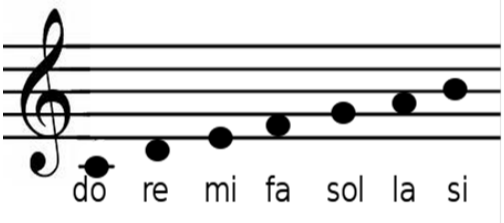
Danza è: l'insieme di movimenti ritmici armoniosi che il corpo compie, seguendo il suono ed il ritmo della musica. La Danza si può definire come il linguaggio universale che tutto mette in relazione in un movimento, che è Energia e Vita, che si espande e si contrae. La Danza è il movimento, il movimento è Vita.

Nozioni fondamentali: impariamo a conoscere le figure e i simboli musicali.

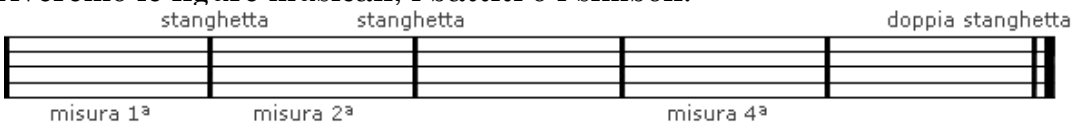
Il rigo o pentagramma è rappresentato da cinque linee e quattro spazi:



Le sette note vengono rappresentate sul pentagramma in modo da distinguere l'altezza.

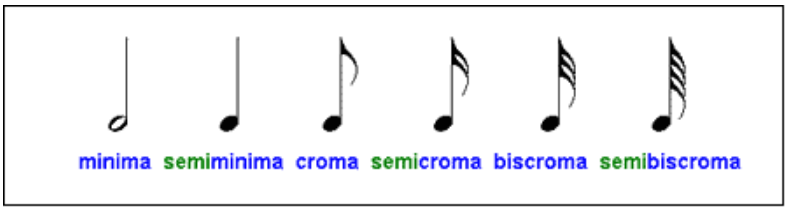


La battuta musicale è quello spazio interposto tra due barrette verticali entro le quali scriveremo le figure musicali, i battiti o i simboli.



Le figure musicali sono quei simboli che vengono scritti all'interno della battuta, che possono essere rappresentati da note o da pause.

Le figure musicali o simboli sono sei:
minima, semiminima, croma, semicroma, biscroma, semibiscroma ed hanno ciascuna una pausa di valore equivalente.



Le figure che rappresentano il valore dei passi che noi danziamo più comunemente sono le seguenti:

- Semibreve (valore musicale 4/4)
- Minima (valore musicale 2/4)
- Semiminima (valore musicale 1/4)
- Croma (valore musicale 1/8)
- Semicroma (valore musicale 1/16)

3.2 Il tempo musicale

Il tempo è la ragione metrico - ritmica di un sistema di battute organizzate secondo una alternanza di accenti forti, meno forti e deboli.

Il succedersi di questi accenti o pulsazioni regolari è detto anche battito.
.
Il Battito è l'elemento fondamentale (beat) quasi sempre un colpo di grancassa, oppure da altro strumento con il primo battito più accentuato.

La Battuta è composta da un numero variabile di battiti (ad esempio un ballo di 3/4 ha numero 3 battiti con il primo con accento forte ed il secondo ed il terzo deboli).

O un battito valore 1/4 O O O una battuta valore 3/4

Lo strumento per la misurazione del tempo è il metronomo. I battiti possono essere rappresentati graficamente come segue:

Le linee verticali rappresentano i battiti prodotti dal metronomo, come potrete notare essere sono equidistanti l'una dall'altra. Lo spazio che le separa rappresenta il percorso del pendolo tra una pulsazione e l'altra. Tale distanza determina il cosiddetto andamento, cioè la velocità. Più distanti saranno i battiti l'uno dall'altro tanto più l'andamento risulterà lento e viceversa.

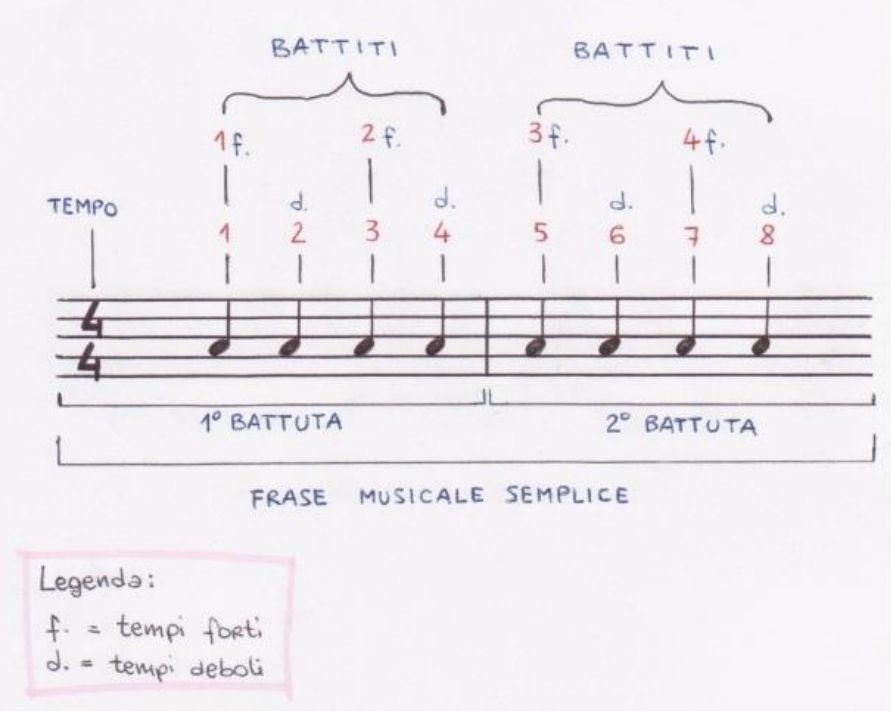
Il tempo musicale: viene indicato sopra il pentagramma all'inizio del brano, mediante una didascalia che indica l'andamento della musica Lento, Moderato,Veloce.

- Lento raggruppa tre velocità cioè: Largo, Lento, Adagio.
- Moderato raggruppa tre velocità: Andante. Moderato, Allegretto.
- Veloce raggruppa quattro velocità: Allegro, Vivace, Presto, Prestissimo.

Il metronomo é un apparecchio ad orologeria munito di un'asta che scandisce battiti regolari, è uno strumento che viene usato sia per misurare che per definire la velocità del tempo musicale.

La velocità di un brano viene espressa in BPM (bars per minutes) ossia quante battute ci sono in un minuto di un brano musicale.

I battiti prodotti dal metronomo non sono però sufficienti a determinare il tempo, proprio per il fatto che sono tutti di eguale intensità. Per questo dovremo differenziarli per l'intensità, dando loro il nome di accento forte (>) e accendo debole (-). Le pulsazioni, o battiti prenderanno così il nome di accenti metrici, poiché la loro alternanza determina il formarsi del tempo, che rappresenta la struttura portante della musica.

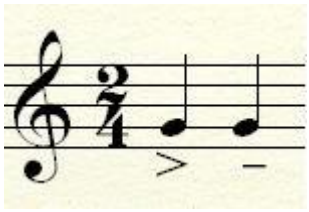


La MISURA o battuta può essere di 4 forme:

- binaria 2/4
- ternaria ¾
- quaternaria 4/4
- mista

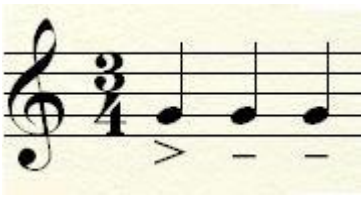
Il numeratore stabilisce il numero di tempi ed il denominatore stabilisce il valore di ciascun tempo

Battuta in tempo binario: accento forte >, accento debole -



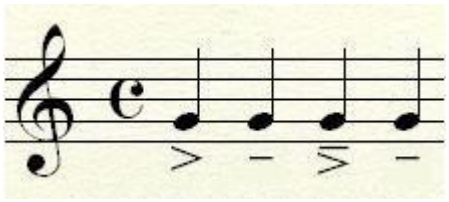
2/4
es. Merengue, Tango Argentino

Battuta in tempo ternario accento forte >, accento debole -, accento debole -



3/4
es. Valzer

Battuta in tempo quaternario



4/4
es. Tango, Salsa, Bachata

Il tempo quaternario è formato dalla successione dei seguenti accenti: forte, debole, mezzo forte ed infine debole.

Sincopato: "e" ("&"). Movimento eseguito in ½ battito. Si tratta di un conteggio del tempo che indica l'effettuazione di un passo o movimento su mezzo battito, conteggiato sul battito precedente, per cui avrà mezzo battito precedente e mezzo battito di "&". Può essere anche un **AZIONE con valore**.
Quando si conta la &: il valore è mezzo, se il ballo è di 2/4 il conteggio sarà &1&2, Valore: ½, ½, ½, ½ e corrisponde ad 1/8, 1/8, 1/8, 1/8.

Normalmente due battute formano una frase musicale, cioè contare da 1 a 8.
Il concetto di frase musicale è duplice e molto significativo per il coreografo.
Il primo riguarda quel gruppo di 8, 16, 32 battute, chiamate anche periodo, durante il quale si dovrà tener conto di amalgamare le figure in modo logico, come fosse una frase o un periodo scritto o parlato. Cambiando periodo si potrà, ad esempio, dopo 8 battute entrare in una serie di figure di tipo diverso, cambiare direzione, ecc., come per sottolineare e quindi meglio interpretare il cambio appunto della frase musicale che farà parte dunque di un nuovo periodo musicale del brano.
Il secondo è il concetto di frase elementare da 8, cioè quella composta normalmente da una battuta dispari e da quella pari immediatamente successiva, in un brano suonato in 4/4, o da 4 battute di 2/4. Contare in 8 ci aiuta dunque ad individuare il momento migliore per iniziare a ballare e continuare ad eseguire tutte le figure appunto in frase e non solo a tempo.

3.2.1 Parti costitutive del brano musicale

1) L'introduzione è la prima parte del brano musicale. Essa è relativamente breve, è composta, di solito, da 4 battute, ad esempio: un ballo con ritmo in 3/4 avrà nell'introduzione 12 battiti (3 battiti x 4 battute = 12 battiti), un ballo con ritmo 2/4 o 4/4 avrà nell'introduzione 16 battiti.
2) Tema: è il motivo principale sul quale si costituisce e si sviluppa una composizione.
3) Ritornello o refrain: Indica la ripetizione di un brano musicale. E' anche una formula vocale e strumentale che si fa sentire al termine di ogni strofa.
4) Ponte: termine con il quale si indica, nella forma sonata, l'episodio modulante che funge da collegamento fra il primo e secondo periodo di temi musicali.
5) Coda: parte finale di un brano, di un episodio o di una frase musicale, che funge da appendice conclusiva. La si può trovare al termine di qualsiasi tipo di composizione.

Si tratta di dare un nome a tutti gli eventi che compongono un brano musicale. Solo quando il brano sarà stato scomposto in tanti tasselli e gli sarà stato dato loro un nome, gli si potrà dare anche un valore, il valore cioè del conto musicale.
Si otterrà così un mosaico composto da tanti tasselli, ad esempio: l'introduzione è di 2 conti da 8, la prima frase è di 4 conti da otto seguita dal ritornello che è di 8 conti da 8 e così via fino alla fine del brano.
Solo alla fine di questa analisi si potrà cominciare il lavoro coreografo, assegnando ad ogni tassello musicale i passi e le figure appropriate.
La scomposizione può risultare complicata se, per esempio, il brano in oggetto non è un brano melodico (cantato) bensì una composizione sinfonica con una complessa costruzione ritmica.

Possibili conteggi:
- numerico (1,2,3,4,5,6,7,8)
- musicale (Slow, Quick)
- ritmico (para pam pam in Tango)

3.2.2 Slow e Quick

Slow (un passo lento) è un tempo composto e corrisponde a 2 battiti musicali. Nei libri didattici di ballo si indica con una S maiuscola; significa quindi che l'esecuzione di tale passo ha una durata di tempo che copre 2 battiti;

Quick (un passo veloce) è un tempo semplice e corrisponde ad 1 battito musicale. Nei libri si indica con una Q maiuscola;
& corrisponde al mezzo battito: si trova sempre fra due Quick e si abbina sistematicamente a quello che lo precede e a sua volta assume il valore di mezzo battito (il ritmo Q & Q) si interpreta così: mezzo battito - mezzo battito - un battito.

Occorre fare ulteriori precisazioni:

- Un passo Q non esiste mai da solo, ma sempre abbinato ad un altro Q o ad una &.
- Talvolta la & si trova abbinata ai numeri (per meglio articolare il conteggio delle figure di alcuni balli che non presentano passi lenti). Per facilitare lo comprensione della natura dei passi (lenti o veloci e della loro quantità all'interno di una figura, si usa un sistema di conteggio semplificato che si esplica in due modalità alternative a seconda dei balli:
  1. Quando i passi di danza sono tutti veloci, si contano numericamente (ad es. 1, 2, 3, 4, 5,6 oppure &1 &2 &3).
  2. Quando i passi di danza si articolano in lenti e veloci (nonché velocissimi), sono classificati, come già detto in base ai valori ritmici:
     - Slow (S) lento: 2 battiti musicali;
     - Quick (Q) veloce: 1 battito musicale;
     - & 1/2 battito musicale.

3.2.3 Ritmo

Il linguaggio musicale si basa su tre elementi essenziali: la melodia che è una successione di suoni avente senso musicale compiuto; l'armonia che è l'arte e il risultato della combinazione simultanea di più suoni diversi; il ritmo che è il moto ordinato dei suoni. Quest'ultimo è la chiave di lettura principale per la comprensione del rapporto tra musica e danza. La parola ritmo viene dal greco *Rhytmos* derivante dal verbo *reo*, scorro.
Platone affermava che: "II ritmo è l'ordine del movimento".
Il ritmo è quindi l'organizzazione degli accenti all'interno di una scansione metrica (tempo).
E' la successione ordinata di battiti.
Esso rappresentato da suoni diversi per durata ed intensità.
Il tempo e il ritmo agiscono all'interno della medesima struttura, determinata dalla suddivisione temporale, ma hanno diverse funzioni.
Il tempo è costituito dal susseguirsi di impulsi regolari e periodici e garantisce l'ordine dei suoni fissandone la misura. Non necessariamente esso è presente a livello uditivo, ma resta fondamentale come elemento di indicazione a livello inconscio. E' un po' come avere nella mente l'immagine del metronomo che scandisce l'andamento dei singoli battiti dei movimenti ed eseguire su uno strumento una melodia, oppure danzare un valzer senza il supporto della musica. Il ritmo, benché sia l'espressione della scansione del tempo, rappresenta le innumerevoli possibilità di combinazione dei valori musicali e quindi si presenta sempre in molteplici e mutevoli aspetti. Esso è, inoltre. l'elemento fondamentale per rendere diverse fra loro le composizioni.

3.2.4 Melodia

Melodia è la parte variabile che rende differente un brano dall'altro.
E' formata da una successione di suoni che differiscono in quanto alla loro durata, alla loro altezza ed alla loro intensità. Essa implica la nozione di durata e perciò va subordinata al ritmo; attinge la sua naturale origine dalle inflessioni della parola, dalle esclamazioni, dai gridi dell'uomo o degli animali, tutti elementi che esprimono la vita e i sentimenti.

3.3 Per iniziare

HEEL - Tallone del piede (Tacco)
TOE - Avampiede (Punta)
RIGHT - Destra
LEFT - Sinistra
FORWARD - Avanti
OVER (ACROSS) - Su, di sopra
BACK - Dietro, indietreggiare
BEHIND - Dietro
SIDE - Lato, area lateral al ballerino
DIAGONAL (FRONT SIDE) - Diagonalmente, 45 gradi fuori dalla posizione centrale
BESIDE - Accanto
TOGETHER - Movimento di un piede accanto all'altro con* cambio di peso
CLOSE - Movimento di un piede accanto all'altro senza* cambio di peso
CROSS - Incrocio di un piede davanti o indietro all'altro piede
HOME - Posizione di partenza

I PASSI BASE

4.1 I passi base

STEP 1 tempo
Parola usata per indicare un movimento di un piede con un cambio di peso.
Aprire il piede lateralmente o avanti o indietro e portare il peso su di esso.

GRAPEVINE (abbreviazione: VINE) (RIGHT, LEFT) (*Spostamento laterale incrociato a destra)* 3 tempi. Il 4° conteggio è una'opzione finale che può essere STAMP, SCUFF, etc.
(1) Piede destro a destra con peso,
(2) piede sinistro dietro al destro con peso,
(3) piede destro lateralmente a destra con peso.

WEAVE (RIGHT, LEFT) (simile al Vine ma con incroci anche davanti)
(1) Piede sinistro incrocia davanti al piede destro.
(2) Piede destro si apre a destra a lato.
(3) Piede sinistro incrocia dietro al piede destro.
(4) Piede destro si apre a destra a lato.

TOUCH (TAP) 1 tempo
Poggiare la punta o il tallone a terra, ma non mettere alcun peso su di esso.

POINT
Punto toccando a terra lateralmente la punta del piede

BRUSH 1 tempo
Il piede spazzola a terra in avanti o indietro.

SCUFF 1 tempo
Come Brush, ma il piede spazzola o schiaffeggia solo in avanti e si aggiunge il contatto del tallone sul pavimento.

HOOK (FORWARD, BACK) (RIGHT, LEFT) 1 tempo
Piede sollevato e incrociato davanti o indietro alla gamba di appoggio.

STOMP 1 tempo
Eseguire un forte colpo del piede sul pavimento caricandoci il peso del corpo.

STOMP UP (STAMP) 1 tempo
Stomp senza caricarci il peso.

TOE FAN 2 tempi

Spostare fuori lateralmente la punta del piede, senza sollevare il tallone da terra, riportare la punta del piede al centro.

HEEL FAN 2 tempi
Spostare fuori lateralmente il tallone, senza sollevare la punta del piede da terra, riportare il tallone al centro.

SLIDE (DRAG) 1 tempo o più
Strusciamento del piede a terra, fino a raggiungere quello di appoggio.

HOP 1 tempo
Saltello in alto con un piede e atterraggio sullo stesso.

JUMP 1 tempo
Salto in aria eseguendo la partenza e l'atterraggio con entrambi i piedi allo stesso tempo.

SCOOT
Salto in avanti su un piede con un ginocchio alzato.

FLICK
Il tacco da un colpetto dietro o fuori di lato.

KICK (FORWARD, BACK, SIDE) (RIGHT, LEFT) 1 tempo
Calcio destro avanti, indietro o di lato.

HITCH 1 tempo
Alzamento del ginocchio.

ROCK STEP (FORWARD, BACK) (RIGHT, LEFT) 2 tempi
Può essere eseguito in avanti, indietro. Trasferire il peso da un piede all'altro.

ROCK (1 count) Trasferimento del peso su di un piede.

ROCK (RIGHT, LEFT) 2 tempi
(1) Rock con il piede destro al lato destro
(2) Rock con il piede sinistro sul posto

ROCKING CHAIR FORWARD (RIGHT, LEFT) 4 tempi
(1) Rock avanti sul destro
(2) Rock indietro sul sinistro
(3) Rock indietro sul destro
(4) Rock avanti sul sinistro

TOE SWITCHES (RIGHT, LEFT)
(1) Tocco la punta del piede destro avanti.
(2) Passo piede destro accanto al piede sinistro.
(3) Punta del piede sinistro avanti.
(4) Passo piede sinistro accanto al piede destro.

HEEL SWITCHES (RIGHT, LEFT)
(1) Tocco il tacco del piede destro avanti.
(2) Passo piede destro accanto al piede sinistro.
(3) Tacco del piede sinistro avanti.
(4) Passo piede sinistro accanto al piede destro.

HEEL STRUT 2 tempi
(1) Toccare a terra in avanti il tallone del piede
(2) Abbassare la punta del piede stesso sul pavimento portandoci il peso.

TOE STRUT 2 tempi
(1) Toccare a terra in avanti la punta del piede.
(2) Abbassare il tallone del piede stesso sul pavimento portandoci il peso.

LOCK (FORWARD, BACK) (RIGHT, LEFT)
(1) Passo piede destro in avanti.
(2) Chiudo piede sinistro dietro al piede destro (può essere accompagnato da uno SLIDE e chiudere con un incrocio).
(3) Passo piede destro avanti.

TURN
Movimento usato per cambiare direzione.

PIVOT 1/2 TURN (MILITARY PIVOT) (RIGHT, LEFT) 2 tempi
(1) Passo avanti con il piede sinistro.
(2) Eseguire 1/2 giro verso destra.

PIVOT 1/4 TURN (MILITARY TURN) (RIGHT, LEFT) 2 tempi
(1) Passo avanti con il piede sinistro
(2) Eseguire 1/4 giro verso destra

SPIN (PIROUETTE)
Esecuzione su di un piede di un giro completo o di 3/4 di giro.

UNWIND (1/4 - 1/2 TURN)
Manovra che si esegue incrociando un piede davanti all'altro per poi eseguire una rotazione sul posto.

CORKSCREW (cavatappi)
Manovra simile al UN WIND il cui giro è eseguito di 3/4 o intero..

JAZZ BOX (RIGHT, LEFT)
(1) Piede destro incrocia davanti al piede sinistro.
(2) Piede sinistro si sposta indietro.
(3) Piede destro si sposta sul lato destro.
(4) Piede sinistro chiude accanto al piede destro.

MONTEREY 1/2 TURN (RIGHT, LEFT) (1/4 TURN)
(1) Piede destro apre sul lato destro senza peso e toccando con la punta a terra.
(2) Rotazione di ½ giro a destra girando sul piede sinistro e trascinando il piede destro fino a raggiungere il piede sinistro.
(3) Piede sinistro apre sul lato sinistro senza peso e toccando con la punta a terra.
(4) Piede sinistro chiude accanto al piede destro.

4.2 Passi base sincopati

I passi che seguono sono tutti formati da tre movimenti in avanti, indietro, di lato o sul posto eseguiti in due tempi musicali e quindi sincopati (1 & 2)
Vengono date spiegazioni tutte con partenza piede destro ma possono essere eseguiti anche con il piede sinistro

SHUFFLE (RIGHT, LEFT) Può essere eseguito sia avanti che indietro.
(1) Passo piede destro avanti.
(&)Chiusura piede sinistro accanto al destro.
(2) Passo piede destro avanti.

TRIPLE STEP (CHA CHA STEP) (RIGHT, LEFT)
(1) Piede destro sul posto.
(&) Piede sinistro sul posto.
(2) Piede destro sul posto.

CHASSE (RIGHT, LEFT)
(1) Passo piede destro a destra.
(&) Passo piede sinistro a destra vicino al piede destro.
(2) Passo piede destro a destra.

COASTER STEP (RIGHT, LEFT)
(1) Spostare piede destro indietro.
(&) Spostare piede sinistro accanto al piede destro.
(2) Spostare piede destro avanti

SAILOR STEP (RIGHT, LEFT)
(1) Passo piede destro incrociato dietro a piede sinistro.
(&) Passo piede sinistro a lato leggermente avanti.
(2) Passo piede destro sul posto.

VAUDEVILLE STEP (RIGHT, LEFT) (combinazione di entrambi)
(&) Passo piede destro dietro diagonalmente a destra.
(1) Incrocio piede sinistro davanti al piede destro.
(&) Passo piede destro dietro diagonalmente a destra (sposto il corpo diagonalmente a sinistra).
(2) Tocco con il tallone del piede sinistro diagonalmente avanti a sinistra.

SCISSOR STEPS (RIGHT, LEFT)
(1) Passo del piede destro a destra
(&) Passo sinistro accanto al destro
(2) Incrocio del piede destro avanti al sinistro

KICK BALL CHANGE (RIGHT, LEFT)
(1) Calcio in avanti di piede destro.
(&) Poggio il piede destro con peso a terra e alzo leggermente il piede sinistro.
(2) Poggio il piede sinistro con peso a terra, sollevando leggermente il piede destro.

KICK BALL STEP (RIGHT, LEFT)
(1) Calcio in avanti di piede destro.
(&) Poggio il piede destro con peso a terra e alzo leggermente il piede sinistro.
(2) Passo sinistro avanti portandoci il peso

KICK BALL POINT (RIGHT, LEFT)
(1) Calcio piede destro avanti.
(&) Passo piede destro accanto al piede sinistro e alzo leggermente il piede sinistro.
(2) Tocco la punta del piede sinistro a lato sinistro.

KICK BALL CROSS (RIGHT, LEFT)
(1) Calcio piede destro avanti.
(&) Passo piede destro accanto al piede sinistro e alzo leggermente il piede sinistro.
(2) Incrocia il piede sinistro avanti al destro.

4.3 Ancora passi

BOX STEP (RIGHT, LEFT) 8 tempi. Sequenza di passi formando come una scatola sul pavimento. Si può eseguire iniziando sia lateralmente avanti o indietro.
(1) Passo laterale a destra con piede destro.
(2) Piede sinistro si unisce a piede destro.
(3-4) Piede destro in avanti, pausa
(5) Passo laterale a sinistra con piede sinistro.
(6) Piede destro si unisce a piede sinistro.
(7-8) Piede sinistro indietro con peso, pausa

CHARLESTON STEPS (RIGHT, LEFT) (4 tempi)
(1) Piede destro in avanti senza peso toccando con la punta.
(&) Piede destro indietro con peso.
(2) Piede sinistro indietro senza peso toccando con la punta.
(&) Piede sinistro in avanti con peso.

APPLE JACKS (RIGHT, LEFT)
Sono solitamente eseguiti in coppia (1sx e 1dx) come movimenti sincopati (&1&2) sul posto, con peso dislocato in parti opposte dei due piedi (tacco dx e punta sx; punta dx e

tacco sx).

APPLE JACKS RIGHT
Tenendo il peso sul tacco destro e sulla punta sinistra, ruoto la punta destra ed il tacco sinistro sul lato destro, poi ritorno con i piedi al centro.

TRAVELLING APPLEJACKS (PIGEON)
Movimento laterale aprendo e chiudendo le punte, utilizzando la tecnica e il criterio degli Apple Jacks

SWIVET (RIGHT, LEFT)
Movimento della punta di un piede e del tacco dell'altro piede verso destra o sinistra, con il risultato di avere i piedi paralleli tra loro con un angolo di 45° circa.

FOOT BOOGIE (RIGHT, LEFT) 4 tempi
(1) Ruotare la punta del piede destro a destra
(2) Ruotare il tacco destro a destra
(3) Ruotare il tacco destro a sinistra riportandolo al centro
(4) Ruotare la punta destra a sinistra riportandola al centro

HEEL GRIND 2 tempi
(1) Rock avanti sul tacco del piede destro, facendo un movimento ad arco della punta del piede destro da sinistra a destra.
(2) Ritorno con il peso sul piede sinistro.

SPLITS (HEEL, TOE) 2 tempi
Peso su entrambi gli avampiedi uniti:
(1) Apertura di entrambi i talloni o punte contemporaneamente verso l'esterno
(2) Chiusura dei talloni o delle punte contemporaneamente

ROLLING FULL TURN (variante del Grapevine)
(1) Giro di 1/4 a destra e passo piede destro in avanti.
(2) Facendo perno sul piede destro, si esegue 1/2 giro a destra con un passo sinistro indietro.
(3) Giro 1/4 a destra e passo piede destro a lato destro.

HOOK COMBINATION (RIGHT, LEFT) 4 tempi o sincopato
(1) Tocca il tacco destro avanti
(2) Hook del piede destro davanti al ginocchio sinistro
(3) Tocca il tacco destro avanti
(4) Passo piede destro accanto al sinistro

STRIDE
Lungo passo avanti o indietro.

SHIMMY
Movimento rapido alternato delle spalle in avanti e indietro.

HIP BUMPS
Movimento delle anche su entrambi i lati (dx o sx), davanti o indietro, di solito preceduto in passo avanti o indietro.

HIP ROLL
Movimento delle anche in senso circolare, sia orario che antiorario.

SLAP
Schiaffo eseguito con le mani in una parte specifica del corpo.

SMILE
Espressione facciale che esprime gioia e felicità.

CLAP
Battito delle mani.

HOLD (FREEZE)
Pausa senza movimento.

CLICK (schioccare le dita).