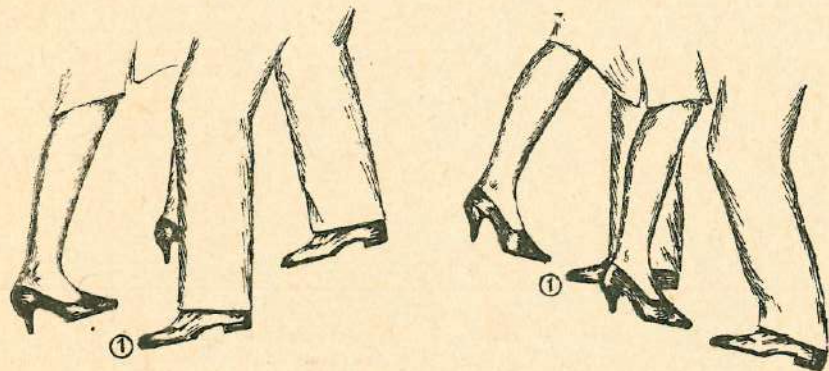


ORIGINE

BAION

TECNICA



ORIGINE E TECNICA DEL BAJON

Baião significa bello, in riferimento alla città omonima, battezzata così dal navigatore che la scoprì.

L'ideatore ha modificato il ritmo di un vecchio ballo in uso nella città di Rerife « Il Frebo »; così modificato ricorda l'infrangersi di una onda su uno scoglio, rimbalzando su uno scoglio opposto per poi perdere il movimento sullo scoglio sul quale ha battuto prima; questo movimento viene eseguito dai due ballerini facendo combaciare il palmo delle mani, il cui rumore si identifica in quello che fa l'onda battendo la prima volta.


















Con l'apparizione del Bajon, si è ingaggiata una competizione ritmica fra Rio de Janeiro e Bahia, città da cui deriva il nome stesso del ballo « Baião »; la competizione non è ancora finita e non accenna ad esserlo.

Nel ballare il Bajon, al movimento dei piedi, occorre unire il movimento delle mani, che, facendo combaciare le palme, producono un suono che desta allegria fra i ballerini. Il battere delle mani può venire fatto da ogni singolo ballerino per proprio conto, oppure facendo combaciare il palmo della mano destra del cavaliere con il palmo destro della dama. e ciò fa pensare che ormai si sia inserito fra i balli a carattere internazionale. I napoletani, oltre ai ritmi di Beguine, hanno indovinato motivi simpatici di Bajon con ritmo esatto, mentre quelli scritti da altri, con ritmo ibrido, non si prestano ad essere interpretati con la Chiave del ritmo di qualsiasi ballo.



Primo passo della Chiave del ritmo con spostamento del corpo in avanti.

Il passo e i due movimenti, su 3 tempi, che compongono la chiave del ritmo del Baion

<i>chiave del ritmo</i>	SIGLA ITALIANA V.L.L.	<i>chiave del ritmo</i>
	SIGLE FRANCAISE V.L.L.	
	GIGLE DENTFCK S.L.L.	
	ABBREVIATION ENGLISH Q.S.S.	
	SIGLE ESPANOLA V.P.P.	
		
		
		
		

I particolari della SIGLA, e la posizione d'inizio del ballo sono indicati nel FOX-SLOW.

METODO PER IMPARARE A BALLARE IL BAJON

Si disegnano sul pavimento alcune Chiavi del ritmo con la disposizione dell'apposito grafico.

Prima prova: il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi piegati: passo del piede destro che si posa sull'impronta, seguito dal peso del corpo a piombo su detto piede: il piede destro si solleva di pochi cm. per posarsi sullo stesso posto: il peso del corpo si riporta a piombo sul destro. (Il corpo palleggia avanti-indietro-avanti in riferimento all'origine del ballo); si continua la prova, ripetendola fino a raggiungere una certa facilità nell'esecuzione.

Seconda prova: il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi piegati: inizia col piede destro che posa la pianta, tallone sollevato, il corpo si sposta a perpendicolo sul piede destro, facendo aderire con forza il tallone (contemporaneamente il tallone sinistro si solleva), il corpo ritorna a piombo sul piede sinistro, facendo aderire con forza il tallone, (mentre il tallone destro si solleva), il corpo ritornando a piombo sul piede destro, fa aderire con forza il tallone, (mentre il tallone sinistro si solleva), il peso del corpo palleggia così avanti-indietro-avanti; (tre tempi). Al terzo tempo il peso del corpo si trova a piombo sul sinistro che sorpassa il destro, (i piedi si trovano sempre divaricati a compasso, i ginocchi, con il loro ondeggiare, palleggiano il corpo avanti-indietro-avanti, facilitando il ritmo di questo ballo).

Si continua la prova, finchè non si è raggiunta una certa facilità nell'esecuzione.

Terza prova: il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi piegati: inizia la prova accompagnata da musica fon-

riprodotta, scegliendo un motivo di Bajon, consigliabile: Ba-Baion Disco Fonit n. 15188 B, servendosi in un primo tempo del grafico, poi senza di esso, ma tenendo lo sguardo rivolto verso l'alto.

In seguito si fa coppia con una dama che conosca la Chiave del ritmo, la quale per apprendere, usa degli stessi insegnamenti impartiti per il cavaliere; essa inizia col piede opposto a quello citato, in quanto essa passeggia all'indietro, servendosi dell'apposito grafico.

Allorchè la coppia ha raggiunto una discreta facilità nell'esecuzione della Chiave del ritmo, inizierà la variazione che consiste nel battere le mani ad ogni passo in avanti, il battere può essere eseguito singolarmente dal cavaliere o dalla dama, oppure fra di loro, cioè alternando il battere della mano destra con quello della sinistra.

Il primo passo della Chiave del ritmo coincide col battere delle palme delle mani che vengono subito riportate sui fianchi, mentre il corpo oscilla indietro-avanti. Ripetiamo che la cadenza segnata dal battere delle mani, può venire eseguita saltuariamente e cioè prima il cavaliere, poi la dama, oppure insieme, cioè mano destra della dama, destra del cavaliere, allorchè il cavaliere sposta il piede destro avanti; mentre quando sposta in avanti il piede sinistro, sono le mani sinistre che provocano il battere in sincronia al movimento.

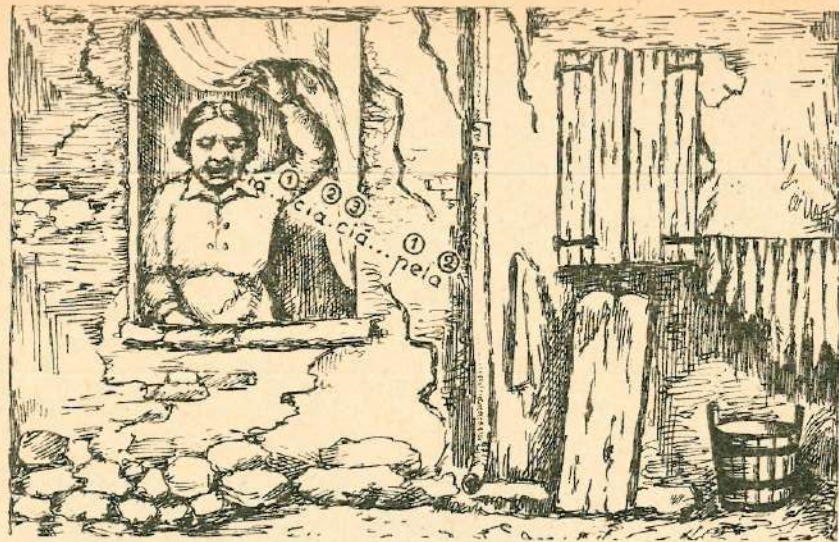


Moderno allacciamento della coppia nella passeggiata sulla direzione del ballo.

E' quasi tragico dover riconoscere, che noi siamo già così intimamente intorpiditi, da non poter comprendere l'ordine se non nel senso (collettivo). Si è perduto il senso dell'ordine vero, che regna più forte e più genuinamente nella natura, che non viene affatto avvertito.



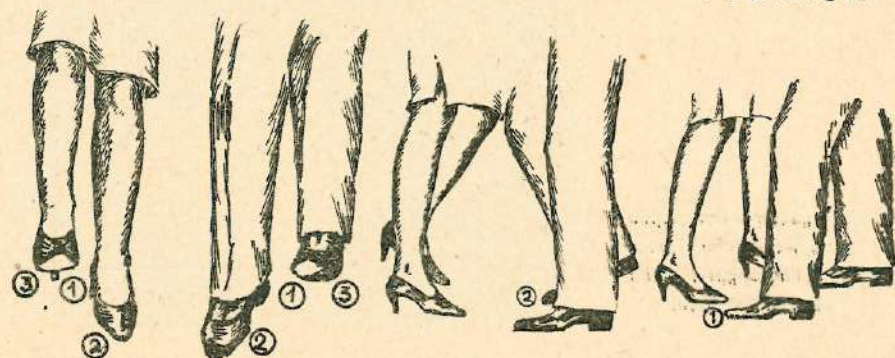
Combaciare del palmo della mano, che rispetta l'infrangersi della onda sullo scoglio.



ORIGINE

CIA' CIA'-CIA'

TECNICA



ORIGINE E TECNICA DEL CIA' CIA'-CIA'

Il *Cià cià-cià* proviene dall'Avana e il suo ritmo, ricorda una donna balbuziente che chiama la figlia a nome *Ciapela*, pronunciando le tre sillabe, con questa disposizione: *Cià...cià-cià*, pausa, uno sforzo per completare il nome, *...pe!a!*

L'impostazione della Chiave del ritmo è su quattro tempi, due tempi con passi a *Swing* liscio, due tempi a *Swing* sincopato; (può essere ballato anche ritmando su tre tempi). Il *Cià cià-cià* può venire ballato formando dei cerchi, nei quali i ballerini eseguono le Chiavi del ritmo spostandosi in avanti, poi con una seconda Chiave del ritmo, ritornando al punto di partenza, oppure eseguendo la Chiave del ritmo spostandosi sul lato destro, per poi ritornare al punto di partenza, e ripeterla sul lato sinistro.

Questo ballo è popolare a Cuba, conosciuto anche in Cina, dove lo si vede ballare all'aperto, formando dei grandi cerchi, ma i motivi suonati hanno un ritmo diverso dall'originale.

Nella passeggiata sulla direzione del ballo, la Chiave del ritmo fa ricordare una persona infreddolita che, a brevi intervalli, si sofferma a battere a terra la pianta dei piedi per riscaldarsi.



Sollevamento del piede per produrre un suono che si identifica nel *'Cià*.

I cinque passi su 4 tempi, che compongono
la chiave del ritmo del Cià Cià - Cià.

SIGLA ITALIANA
L.L.V.V.V.

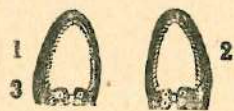
SIGLE FRANCAISE
L.L.V.V.V.

GIGLE DENTFCK
L.L.S.S.S.

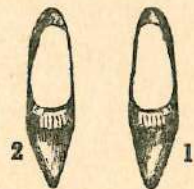
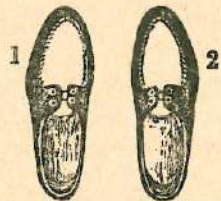
ABBREVIATION ENGLISH
S.S.Q.Q.Q.

SIGLE ESPANOLA
P.P.V.V.V.

chiave del ritmo



chiave del ritmo



I particolari della SIGLA, e la posizione d'inizio del ballo sono
indicati nel FOX-SLOW.

METODO PER IMPARARE A BALLARE IL CIA' CIA'-CIA'

Si riproducono sul pavimento diverse Chiavi del ritmo, con la disposizione stabilita dall'apposito grafico.

Prima prova: il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi leggermente piegati: inizia con il passo del piede destro che si posa sull'impronta, il piede sinistro si porta a lato del destro, pausa: il piede si solleva di pochi cm. per battere un colpetto sul pavimento, il piede sinistro, a sua volta, batte un colpetto, il destro ritorna a battere un colpetto (Chiave del ritmo); si continua con questa disposizione di passi e movimenti per tutto il grafico, per poi ripetere la prova per una decina di volte.

Seconda prova: il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi leggermente piegati: inizia la prova alla velocità di 60 tempi al minuto primo, facendosi accompagnare, nell'eseguire i movimenti, da una persona che batte le palme delle mani con la seguente disposizione: 1.2...1.2.3...; 1.2...1.2.3... ecc. i puntini si riferiscono alle pause fra un passo e l'altro); il ballerino inizia la Chiave del ritmo col passo del piede destro; seguito dal passo del piede sinistro che si posa parallelo al destro, pausa, (due tempi); indi tre colpetti iniziati dal piede destro che si solleva mediante il piegamento del ginocchio (i colpetti vengono battuti con la punta del piede: destro, sinistro, destro; dal rumore dei colpetti si identifica il Cià cià-cià); si continua la prova finchè non si è raggiunta una certa facilità nell'esecuzione dei movimenti e delle relative pause. La passeggiata in avanti può subire una modifica: battuti i tre colpetti, si fa avanzare il piede destro piegando i ginocchi per poi ritornare indietro a lato del sinistro, seguono tre colpetti; passo in dietro del sinistro accompagnato da una genuflessione, poi si riporta

il sinistro al posto di prima, seguono tre colpetti; si riprende la passeggiata già descritta.

In seguito ci si fa accompagnare da musica fono-riprodotta, scegliendo il motivo: « Sweet and Gentle » disco Mercury n. 70007 M.N., servendosi in un primo tempo del grafico, poi senza di esso, tenendo lo sguardo rivolto verso l'alto. Alla passeggiata può allacciarsi la seguente variazione: il ballerino, dopo i primi due passi e relativa pausa, anziché battere tre colpetti, oscilla tre volte le anche, favorito dal dondolio dei ginocchi, si inizia l'oscillazione sinistro-destro-sinistro e di riflesso, al movimento dei ginocchi, quello delle anche.

In seguito si ritorna alla Chiave del ritmo iniziale, alla quale può venire inserita la seguente modifica: coppia voltata di fianco, cioè: il fianco destro del cavaliere combacia col fianco sinistro della dama: tre colpetti sul pavimento, iniziati dal piede sinistro del cavaliere, ai tre colpetti segue un movimento verso l'alto in avanti del piede destro sollevato da terra di circa 50 cm., la gamba distesa, bilanciamento del busto all'indietro (tre tempi); il piede destro, da sollevato, nel posarsi a terra sposta il corpo in avanti di un passo iniziando il primo colpetto seguito dal colpetto del sinistro, e da quello del piede destro; mentre il piede sinistro



Figura di Cìà cìà cìà su tre tempi, spostando il corpo in avanti di un passo.

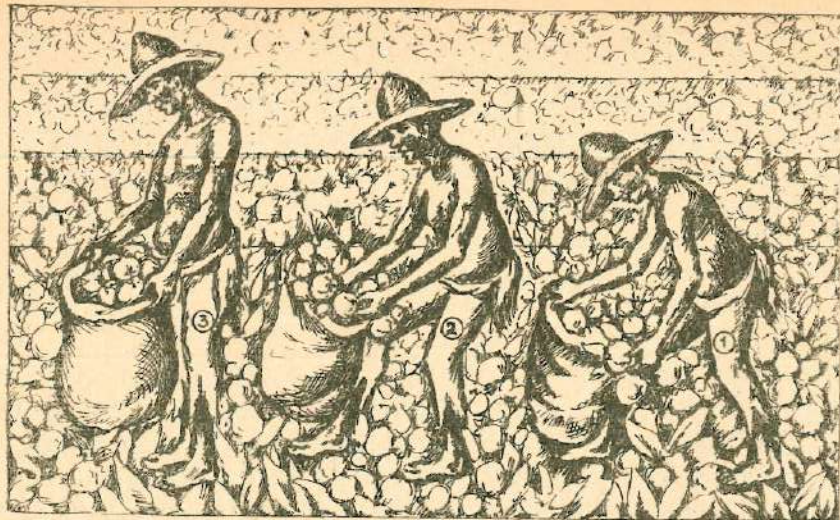
si solleva verso l'alto, gamba distesa, spostamento del busto all'indietro (tre tempi), la coppia avanza sulla direzione del ballo; una variazione ha inizio con tre colpetti, durante la quale i ballerini si distanziano in modo che la coppia rimanga allacciata mediante la mano sinistra del cavaliere, destra della dama, poi voltandosi indietro, eseguono il passo aereo, assecondato dal bilanciamento più pronunciato dei corpi all'indietro; si ripete alcune volte, poi si ritorna alla posizione normale eseguendo i tre colpetti, durante i quali la mano destra del cavaliere indirizza la dama a portarsi di fronte; si riprende la passeggiata sulla direzione del ballo come è stato indicato all'inizio.

La dama, per apprendere questo ballo, si serve degli stessi insegnamenti praticati dal cavaliere, ma dovendo essa passeggiare all'indietro, inizia con il piede opposto a quello citato, adoperando l'apposito grafico.

L'alternarsi della Chiave del ritmo su 4 tempi, con quella di fianco su 3 tempi, non reca sfasamento al ritmo, il quale, per la sua originalità, si presta ad essere interpretato in due modi.



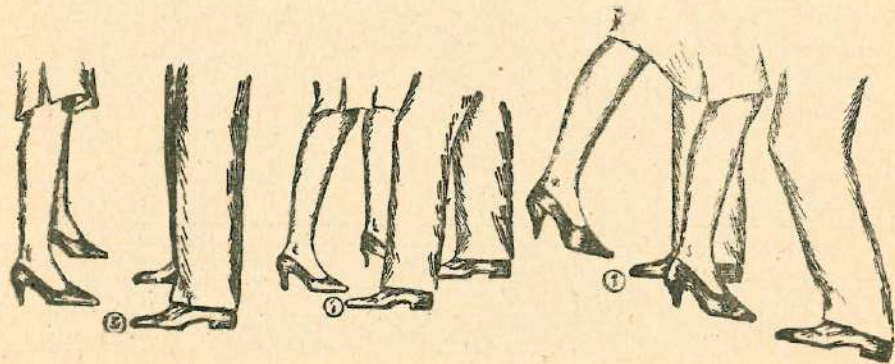
Rovesciata la figura di Cìà cìà cìà, con il passo aereo su tre tempi.



ORIGINE

M A M B O

TECNICA



ORIGINE E TECNICA DEL MAMBO

Una nostra induzione che si rifà al frasario dei motivi di Mambo suonati da celebri orchestre afro-asiatiche (vedi il Mambo in Brass e Fiesta Tropical di Al Romero e la sua orchestra, disco R.C.A. A25 V-0127), ci convince che questo ballo deriva dai movimenti dei raccoglitori di cotone, cioè lavoratori manuali.

Un'illazione attribuisce il nome Mambo a uno dei Dei dell'isola di Haiti; mentre suonatori e cantanti negri provenienti da Cuba, hanno dichiarato che Mambo significa ritmo pregiato, cioè derivato dalla selezione di vari ritmi; forse perchè Perez Prado, soprannominato il re del Mambo, ha numerato le sue melodie e dalla scelta fra queste, il n. 8 sarebbe risultato il ritmo pregiato, mentre le altre melodie specie quelle a ritmo frenetico, sono da considerarsi non adatte al ballo di società.

Direttori di grandi complessi orchestrali sono incorsi in errore nello stabilire un ritmo di Mambo; perciò il ballerino non deve preoccuparsi prima di iniziare il ballo, di seguire fedelmente l'orchestra, ma lasciarsi guidare dal suo istinto ritmico.



Primo passo, su un tempo, della chiave del ritmo del Mambo.

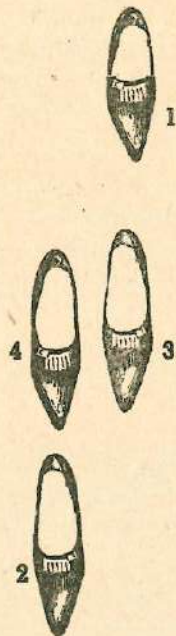
I quattro passi su 2 e su 3 tempi, in relazione al ritmo del motivo, che compongono la Chiave del Mambo.

SIGLA ITALIANA
L.V.V. 2 tempi e 3 L.L.L.
SIGLE FRANCAISE
L.V.V. 2 temps et 3 L.L.L.
GIGLE DENTFCK
L.S.S. 2 tempi e 3 L.L.L.
ABBREVIATION ENGLISH
S.Q.Q. 2 times e 3 S.S.S.
SIGLE ESPANOLA
P.V.V. 2 tiempos e 3 P.P.P.

chiave del ritmo



chiave del ritmo



I particolari della SIGLA, e la posizione d'inizio del ballo sono indicati nel FOX-SLOW.

METODO PER IMPARARE A BALLARE IL MAMBO

Occorre disegnare sul pavimento alcune Chiavi del ritmo, con la disposizione stabilita nell'apposito grafico.

Il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, corpo eretto, indirizza i piedi con esattezza sulle impronte; il piede destro compie un lungo passo, il corpo si abbassa come per un inchino, (favorito dal piegarsi del ginocchio sinistro), il piede sinistro avanza per metà della lunghezza che lo divide dal piede destro, il piede destro ritorna indietro posandosi a lato del sinistro, il corpo ritorna in posizione eretta; si continua la prova seguendo le impronte del grafico e si ripete la prova una decina di volte.

Seconda prova: il ballerino senza usare il grafico, mani sui fianchi, figura eretta, inizia con un lungo passo avanti del piede destro piegandosi come per un inchino, (favorito dal piegamento del ginocchio sinistro), il piede sinistro avanza per metà dello spazio, mentre il corpo inizia a sollevarsi, il piede destro retrocede per posarsi a lato del sinistro, mentre il corpo ritorna eretto, (due tempi); si continua con un lungo passo del piede sinistro, agevolato dal piegamento del ginocchio destro, il piede destro avanza di mezzo passo, il corpo inizia a sollevarsi, il piede sinistro retrocede posandosi completamente a lato del destro, il corpo ritorna in posizione eretta, (due tempi): si continua la prova con la suddetta disposizione dei passi a movimenti, ripetendola una decina di volte. In seguito ci si fa accompagnare da persona che batte le mani alla velocità di 68 tempi al minuto 1', con la seguente disposizione 1...2.3.. o 1..2..3.. ecc.; poi con musica fono-riprodotta scegliendo un motivo che abbia un ritmo puro, consigliabile: « Fietra Tropicale » disco

A.C.A. A25V-0127. In seguito si fa coppia con una dama che conosca la Chiave del ritmo; la dama per apprendere fa uso degli stessi insegnamenti descritti per il cavaliere, iniziando col piede opposto a quello citato, spostandosi essa all'indietro, perciò occorre si eserciti sull'apposito grafico.

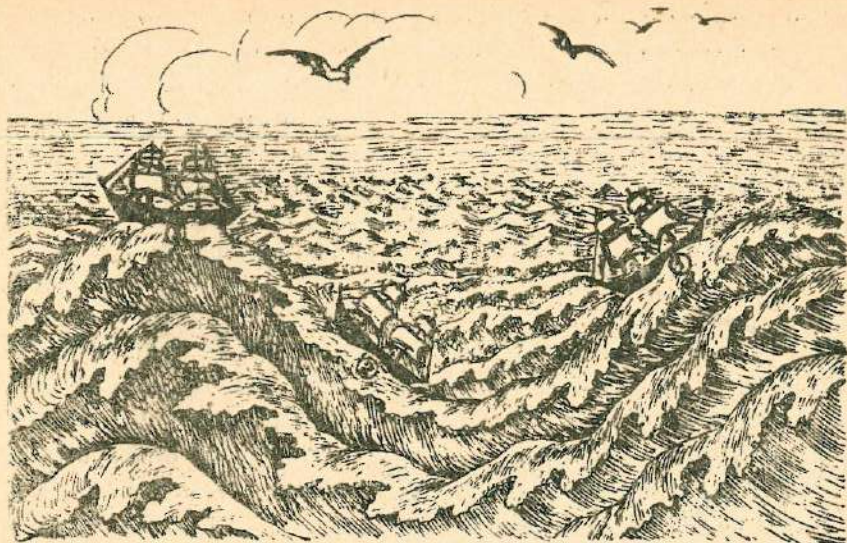
Una simpatica variazione alla passeggiata è la seguente: il cavaliere dopo il passo in avanti del piede destro (1° tempo) sposta il piede sinistro parallelo al destro; tenendolo sollevato da terra di qualche cm., e da questa posizione, di scatto, fa un movimento orizzontale posando a terra la punta a circa 50 cm. dal destro; (questo movimento è favorito dal piegamento del ginocchio destro, sul quale il peso del corpo si trova a piombo); il piede sinistro ritorna a lato del destro e senza posarsi, fa-



Primo passo della Chiave del ritmo di Mambo, con l'abbassarsi dei corpi, per poi rialzarsi nel secondo e terzo.

vorito dal movimento del ginocchio destro, ripete il movimento, rimanendo spostato in fuori, (tre tempi); il piede sinistro da spostato sul lato sinistro, compie un passo avanti sulla direzione del ballo, il destro sorpassa il sinistro, il sinistro sorpassa il piede destro posandosi completamente (tre tempi); il piede destro si porta a fianco del sinistro, rimanendo sollevato da terra, e di scatto fa un passo laterale posando la punta del piede distante circa 50 cm. dal sinistro, poi ritorna a lato del sinistro, ripetendo il movimento, in tutto due movimenti laterali, favoriti dal piegarsi del ginocchio sinistro, (tre tempi) si continua con questa disposizione di passi e movimenti sulla direzione del ballo, essa al momento più opportuno viene modificata con i seguenti passi: passo in avanti del piede sinistro, che si posa completamente, (peso del corpo a piombo su di esso); il piede destro sorpassa il sinistro posando la punta, poi ritorna indietro posando la punta al posto di prima, indi in avanti posando tutto il piede, i passi sono favoriti dal movimento a cerniera del ginocchio sinistro (tre tempi), passo avanti del piede destro, il sinistro sorpassa il destro, il destro sorpassa il sinistro posandosi completamente, posizione del corpo a piombo (tre tempi); il piede sinistro sorpassa il destro posando la punta, poi ritorna indietro posando la punta, indi ritorna avanti posandosi completamente, questi movimenti sono favoriti dal movimento a cerniera del ginocchio destro (tre tempi); si continua sulla direzione del ballo, attenendosi alle disposizioni su descritte.

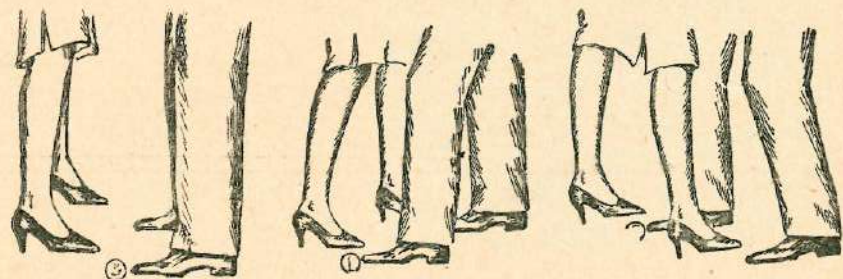
In seguito si fa coppia con una dama che conosca queste variazioni; iniziando il ballo con la Chiave del ritmo, che può essere eseguita su due e su tre tempi in relazione al ritmo del motivo, intercalando poi le variazioni al momento più favorevole per l'equilibrio.



ORIGINE

VALZER INGLESE

TECNICA



ORIGINE E TECNICA DEL VALZER INGLESE

L'ideatore è il maestro di ballo inglese Victor Silvester, che probabilmente si è ispirato al beccheggio di un battello quando le onde sono alte.

Suddividendo i tre tempi che compongono la misura musicale, il primo tempo si riferisce al battello quando scende dall'onda, il secondo ed il terzo tempo al momento in cui risale l'onda e rimane un attimo sulla cresta, come è dimostrato nelle diapositive.

Il Valzer inglese non ha nulla in comune con il precedente valzer lento Boston, il cui nome deriva dalla città di Boston, e che è una diminuzione metronomica del Valzer viennese, perciò viene eseguito con gli stessi principi, rigirandosi da sinistra a destra o al contrario; un altro valzer lento è l'Hesitation, di origine francese, la cui caratteristica consiste nel soffermarsi della coppia dopo il primo passo sul primo tempo della battuta, facendo poi un movimento di esitazione del valore di due tempi.

Il valzer inglese si basa su una passeggiata di $3/4$, con una cadenza molto accentuata, così detta all'inglese, sul primo tempo della misura musicale; esso non ha nulla in comune con gli altri due valzer lenti che lo hanno preceduto, in quanto il rigirarsi della coppia avviene di rado. Le raffigurazioni sono a carattere geometrico, e anche ciò lo fa rimanere fine a se stesso.

In Inghilterra viene preferito a tutti gli altri balli in uso; ciò lo sa deve alla sua stessa origine; infatti in Inghilterra è difficile trovare delle persone che non abbiano provato il beccheggio di un battello.

A nostro parere, il Valzer inglese è uno fra i balli più eleganti oggi in uso, esso viene ballato con gradimento ovunque, anche per i suoi motivi sentimentali.

I sei passi su 6 tempi, che compongono la chiave del ritmo del Valzer inglese.

SIGLA ITALIANA

L. L. L.

SIGLE FRANCAISE

L. L. L.

GIGLE DENTFCK

L. L. L.

ABBREVIATION ENGLISH

S. S. S.

SIGLE ESPANOLA

P. P. P.



I particolari della SIGLA, e la posizione d'inizio del ballo sono indicati nel FOX-SLOW.

METODO PER IMPARARE A BALLARE IL VALZER INGLESE

Si disegnino sul pavimento alcune Chiavi del ritmo, con la disposizione stabilita nell'apposito grafico.

Il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi piegati, corpo eretto; passo avanti del piede destro che si posa piatto, favorito dal piegamento del ginocchio sinistro per stabilire quella particolare cadenza che lo caratterizza, il peso del corpo non accompagna il piede che fa il passo), il piede sinistro con un passo si posa parallelo al destro, distante circa 15 o 20 cm.; (inizio del graduale sollevarsi del corpo), il piede destro si unisce al sinistro completando il sollevarsi del corpo; (i talloni leggermente sollevati per ottenere maggiore stile ed eleganza). Dalla posizione eretta, il cavaliere fa slittare il piede sinistro avanti in linea retta, agevolato dal piegamento del ginocchio destro, posando il piede con espressione piatta, segue il peso del corpo a piombo, il piede destro fa un passo avanti posandosi parallelo al sinistro, distante 15-20 cm., il piede sinistro si unisce al destro completando il sollevarsi del corpo; si continua l'esercizio per ottenere un discreto equilibrio nell'esecuzione.

In seguito si ripete l'esercizio con musica fono-riprodotta, scegliendo un motivo di valzer inglese, consigliamo: « Il valzer delle candele » dal film il Ponte di Waterloo, disco C.G.D. R.E.-86.

Raggiunta una certa sicurezza, si fa coppia con una dama, la quale per imparare si attiene agli insegnamenti dati al cavaliere, iniziando però col piede opposto a quello citato, dato che essa si sposta all'indietro, perciò si serve del grafico per lei indicato.

Il cavaliere cambia direzione alla passeggiata eseguendo il passo in avanti col piede destro, poi si rigira all'indietro, col passo del piede sinistro al quale si unisce il destro; segue il passo indietro col piede sinistro, rigirandosi e completando i 3 tempi col passo del piede destro, al quale si

unisce il sinistro, poi si riprende la passeggiata col passo del piede destro in avanti.

La figura denominata giro di vite, si inizia con il passo del piede destro in avanti, seguito dal piede sinistro che nel posarsi vicino al destro rotea il corpo, il movimento del piede destro completa il giro di vite, pausa; lungo passo in avanti del piede sinistro, ecc. Nel giro di vite all'indietro, il cavaliere inizia col passo del piede sinistro, il destro nel posarsi vicino al sinistro fa roteare il corpo, il piede destro completa il roteare. La roteazione avviene su uno spazio ristretto, perciò ha bisogno di molto slancio, i piedi dei ballerini a volte si incrociano; segue una pausa che è indispensabile al colore della figurazione:

Come in tutti i balli a cadenza, ogni movimento è in rapporto ad un tempo musicale, con facoltà di usare, più a lungo, del primo tempo per mettere maggiormente in risalto la cadenza.



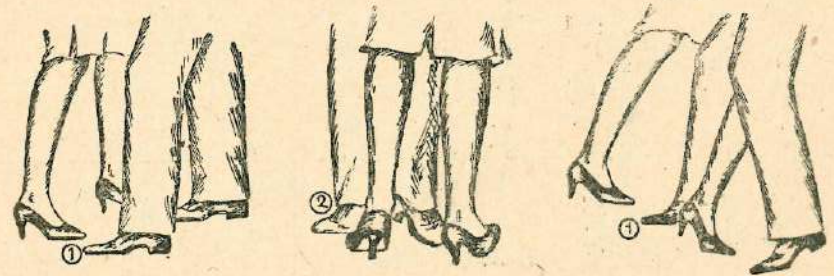
Posizione di partenza per eseguire la raffigurazione del vortice.

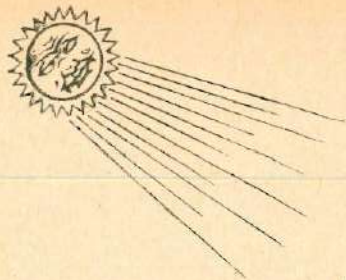


Origine della Raffigurazione

Vortice del valzer inglese

Tecnica della Raffigurazione

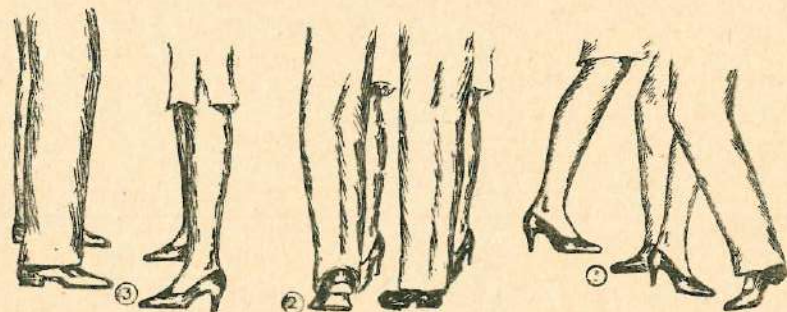




ORIGINE

VALZER VIENNESE

TECNICA



116

ORIGINE E TECNICA DEL VALZER VIENNESE

Valzer deriva dalla parola tedesca Valzon che significa rigirarsi.

La sua apparizione avvenne nella Vienna dell'800, e furono appunto le melodie di Strauss, di Lehar e Ivanovic, ad irradiarlo in tutti i paesi civili del mondo. In seguito altri motivi si sono mescolati alle classiche, immortali melodie a cui si deve il successo.

Questo ballo può venire eseguito anche al suono di un'orchestrina formata da pochi strumenti, fra i quali ne prevale uno di uso popolarissimo, la fisarmonica. Il tempo musicale del valzer è di tre quarti, con un movimento allegro, allegretto; ma sarebbe opportuno considerarlo di 6/8.

Il Valzer ha perduto un pò della sua popolarità, dovuto in parte alle sale da ballo affollatissime, che rendono difficoltosa la sua esecuzione, ed in parte al dispendio di energia, in quanto il ballo si è affermato in maniera tale da costituire un divertimento quotidiano.

L'ideatore di questo ballo si è basato su quel senso naturale, che deriva dalla roteazione della terra su se stessa. Un esperimento convincente si avrà suonando un motivo qualsiasi di ballo; allorchè un bimbo di pochi anni si trovi seduto a terra; se esso ha istinto musicale, lo vedrete alzarsi e rigirarsi per seguire la musica. Un'altra prova convincente la otterrete illuminando una sala con un globo posto al centro; se una coppia balla un valzer seguendo la normale direzione attorno alla sala, cioè inversa alla lancetta dell'orologio, noterete che la luce illumina per una battuta il viso della dama e per un'altra il viso del cavaliere, così ognuno di essi si trova per una battuta (3 tempi) di fronte alla luce, in riferimento al giorno, e per un'altra battuta non vede la luce, in riferimento alla notte.

Nell'esecuzione del valzer viennese, la coppia descrive, ogni tre tempi, un semicerchio, perciò sulla distanza di sei tempi descrive una

117

spirale; quando ciò non avviene significa che la coppia ha perduto la direzione del ballo.

L'abbassarsi e il sollevarsi delle spalle dei ballerini, favorito dal movimento a cerniera dei ginocchi, ricorda le onde del Danubio, ispiratrici di celebri musicisti, che a quel fiume hanno dedicato le loro immortali melodie.



Lancio della dama, che indirizzata dalla mano destra del cavaliere, compie un vortice su 3 tempi, riacciandosi con la mano sinistra alla destra del cavaliere.

La formula usata nelle scuole Anglo-Americane per insegnare il Fox-trot, è basata su una sigla: (S.S.Q.Q.) (Slow-Slow-Quik-Quik) letteralmente: lento, lento; veloce, veloce ecc.: senza alcun riferimento loce, veloce ecc.; senza alcun riferimento all'origine del Fox-trot, (passo della volpe).

Il metodo di insegnare dei passi, senza spiegare il significato, risale al tempo del binomio musica-ballo; del Minuetto, Gavotta, lancieri, epoca delle parrucche bianche, dei merletti, del frack, metodo



Figura di Baion versa e inversa su 3 tempi, di simpatico effetto, che ricorda l'infrangersi e il ritorno dell'onda.

I sei passi su 6 tempi che compongono
la chiave del ritmo del Valzer viennese.

chiave del ritmo



SIGLA ITALIANA
V.V.V.

SIGLE FRANCAISE
V.V.V.

GIGLE DENTFCK
S.S.S.

ABBREVIATION ENGLISH
Q.Q.Q.

SIGLE ESPANOLA
V.V.V.



chiave del ritmo





I particolari della SIGLA, e la posizione d'inizio del ballo sono indicati nel FOX-SLOW.

METODO PER IMPARARE A BALLARE IL VALZER VIENNESE

Si disegnino sul pavimento alcune Chiavi del ritmo, con la disposizione di passi indicata dall'apposito grafico.

Il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi piegati; inizia con un passo corto in avanti del piede destro, posando con esattezza tutto il piede sull'impronta, il piede sinistro, con un lungo passo ad arco, sorpassa il destro posando la punta, iniziando il rigirarsi, che viene completato dallo slittare di ambo i piedi sul posto, (il peso del corpo resta a piombo sul piede destro per la durata dei tre tempi che compongono la battuta); un passo corto del piede sinistro all'indietro, che posa completamente sull'impronta, seguito dal peso del corpo a piombo su detto piede, passo largo ad arco del piede destro posando la punta e inizio del rigirarsi del corpo, che slittando su ambo i piedi sul posto completa il rigirarsi del corpo, (3 tempi). Si continua con la su descritta disposizione di passi per l'intero grafico, ripetendolo finchè non si è raggiunta una certa sicurezza nell'esecuzione.

Il Prova: il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi piegati, peso del corpo a piombo sulla pianta del piede: si inizia la prova tenendo nelle mani un oggetto che può essere anche una piccola sedia, (che fa le voci della dama) passo corto del piede destro in avanti, (il peso del corpo rimane a piombo sul piede destro per la durata dei tre tempi), il piede sinistro, con un lungo passo ad arco, posa la punta sull'impronta ed inizia così il roteare del corpo, continua lo slittamento della pianta dei piedi per completare la rotazione (tre tempi): passo corto del piede sinistro, seguito dal peso del corpo che si sposta a piombo su detto piede, rimanendovi per la durata di tre tempi, passo lungo ad arco del piede destro che posa la punta iniziando il rigirarsi; slittamento delle piante dei piedi sulla stessa posizione per completare il roteare del corpo (tre tempi). Il ballerino viene a trovarsi di nuovo

col viso sulla direzione del ballo; si continua con questa disposizione di passi e movimenti, fino a raggiungere una certa facilità nell'esecuzione.

In seguito ci si fa accompagnare da musica fono-riprodotta, consigliamo il motivo — Danubio Blu — Disco Carisch n. 1001 C a, usando le impronte per le prime battute, poi senza l'ausilio del grafico, tenendo lo sguardo volto verso l'alto; infine si fa coppia con una dama che conosca le suddette regole.

La dama, per apprendere, segue gli stessi insegnamenti stabiliti per il cavaliere, usa dello stesso grafico del cavaliere.

Il ballerino, nell'eseguire il valzer in coppia, occorre faccia pressione con la mano destra sulla schiena della dama quando si rigira all'indietro, onde favorirla nel roteare; la dama fa pressione con la mano sinistra sulla spalla del cavaliere, quando compie il passetto col piede sinistro all'indietro.

Al rigirarsi, va intercalata la passeggiata molleggiata sulla direzione del ballo, che rassomiglia a quella della mazurka; il primo passo è cortissimo, gli altri due si fanno a lato del primo senza spostare il peso del corpo in avanti. Lo scopo della passeggiata è di fare riposare la coppia, in quanto il rigirarsi provoca, nella maggioranza dei ballerini, un giramento di capo.

Il rigirarsi può venire eseguito anche in senso contrario e ciò avviene iniziando con un corto passo del piede sinistro in avanti, seguito da un passo ad arco del piede destro che posa la punta, iniziando il rigirare del corpo, lo slittamento dei piedi sul posto completa il semicerchio; (la posizione del corpo resta per tre tempi a piombo sul piede sinistro), il rigirarsi si effettua da sinistra a destra; la seconda battuta viene iniziata con un passo corto del piede destro all'indietro, segue il lungo passo del piede sinistro che posa la punta iniziando il rigirarsi, quindi lo slittamento di entrambe le piante dei piedi completano il semicerchio.

Il rigirarsi alla rovescio incontra, all'inizio, una certa difficoltà che viene annullata facendo perno per tre tempi, tanto la dama, che il cavaliere, quando rispettivamente l'uno e l'altro, inizia il passo all'indietro.

La libertà artistica, non può venire inquadrata da misure dirigistiche, lo spirito non può essere inquadrato, perciò ogni tentativo di inquadarlo con sistemi anche diversi, opprime l'espressione del sentimento, che porta ad illanguidire il senso di quel prezioso bene che è la libertà.



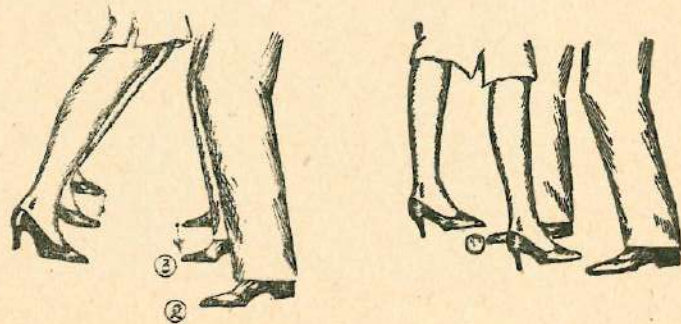
Barboncino a nome Jack, che in libertà riesce a sincronizzare il ritmo, mentre se indirizzato perde subito l'armonia.



ORIGINE

MAZURKA

TECNICA



ORIGINE E TECNICA DELLA MAZURKA

Mazurka, danza nazionale polacca, movimento più lento del valzer.

La forma musicale è costituita su 4 periodi di 8 battute, ognuno dei quali si ripete; proviene dalla regione della Masovia, da cui deriva il nome.

Questo ballo, popolare in Polonia è riuscito, dopo il successo del Valzer, a inserirsi fra i balli a carattere internazionale.

Il Valzer, divulgato nella Vienna di Strauss, ha tratto dalla caratteristica passeggiata della Mazurka, i passi per una passeggiata da interporre al rigirarsi, per non affaticare troppo le coppie dei ballerini.

La disposizione geometrica dei passi nella passeggiata, si identifica con la disposizione delle foglie di molte piante, fra le quali il Mahiz, pianta dell'America centrale, fu introdotta in Italia nel 1554, e conosciuta col nome di « grano turco ».

Il ritmo della Mazurka è molto allegro, ed anche oggi viene ballato e suonato in tutte le parti del mondo, esso viene intercalato fra due Valzer Viennesi, nell'usuale terna delle sale da ballo.

Le parti musicali di questo ballo, sono composte di 4 periodi, che si ripetono con un movimento più lento del valzer; il ballerino termina ogni periodo unendo il piede sinistro al destro; questi due movimenti sono intercalati da una pausa che caratterizza la Mazurka.

La Mazurka è uno fra i balli più facili da imparare.

I sei passi su 6 tempi che compongono
la Chiave del ritmo della Mazurka.

SIGLA ITALIANA
V.V.V.

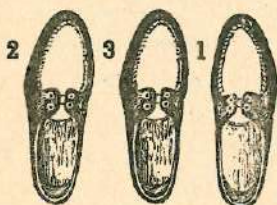
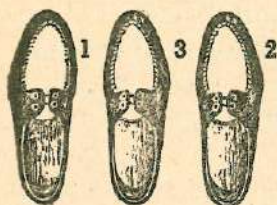
SIGLE FRANCAISE
V.V.V.

GIGLE DENTFCK
S.S.S.

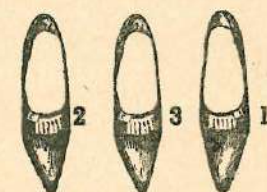
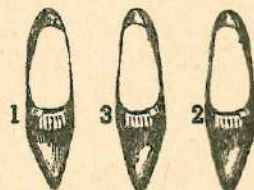
ABBREVIATION ENGLISH
Q.Q.Q.

SIGLE ESPANOLA
V.V.V.

chiave del ritmo



chiave del ritmo



I particolari della SIGLA, e la posizione d'inizio del ballo sono indicati nel FOX-SLOW.

METODO PER IMPARARE LA MAZURKA

Si disegnano sul pavimento alcune Chiavi del ritmo, con la disposizione di passi stabilita dall'apposito grafico.

Il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi leggermente piegati: inizia con un passo del piede sinistro, battendo la pianta nel posarla sull'impronta, il piede destro compie un passo posandosi parallelo al sinistro, battendo leggermente la pianta del piede, il piede sinistro si posa a fianco del destro, battendo un colpetto uguale al precedente, (tre tempi); il piede destro fa un passo in avanti e nel posarsi sull'impronta batte un colpo con la pianta, il sinistro si porta parallelo al destro battendo un leggero colpetto con la pianta, il destro si avvicina al sinistro, battendo anch'esso un colpetto con la pianta (tre tempi); si continua con questa disposizione di passi e movimenti, facendo attenzione di posare il tallone dopo avere battuto il colpetto con la pianta; si continua la suddetta prova servendosi dell'apposito grafico, fino a raggiungere una certa facilità nell'esecuzione, poi senza di esso, con lo sguardo volto verso l'alto.

In seguito ci si fa accompagnare da musica fono-riprodotta, scegliendo un motivo con un ritmo moderato, consigliabile — Festa in casa — Disco Durium n. 9373 M.

Occorre fare attenzione, al termine di ogni periodo, di unire con cadenza il piede sinistro al destro, perciò l'ultima misura musicale viene eseguita con soli due passi, intercalati da una pausa. L'inizio di ogni periodo viene fatto dal piede sinistro con un passo in avanti, ecc.

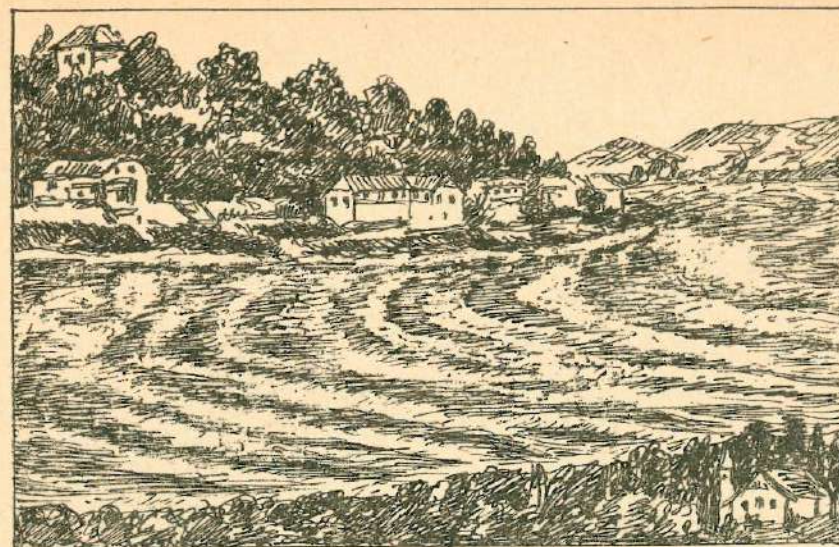
La dama, per apprendere la Mazurka, usa degli stessi insegnamenti stabiliti per il cavaliere, iniziando però con il passo opposto a quello citato, in quanto la dama si sposta all'indietro, perciò deve usare l'apposito grafico.

Nel ballare, la coppia raramente si rigira, ma quando ciò avviene si effettua con gli stessi principi del valzer viennese, ma in maniera cadenzata.

La variazione sulla quarta parte del periodo, di simpatico effetto, si inizia col piede sinistro che si sposta a sinistra, il piede destro incrocia il sinistro all'indietro, il sinistro si sposta lateralmente di circa 5 cm. a sinistra; il piede destro fa un passo in diagonale a destra, il piede sinistro incrocia all'indietro il destro, il quale si sposta a destra di circa 5 cm.; la dama compie gli stessi movimenti, iniziando col piede destro.



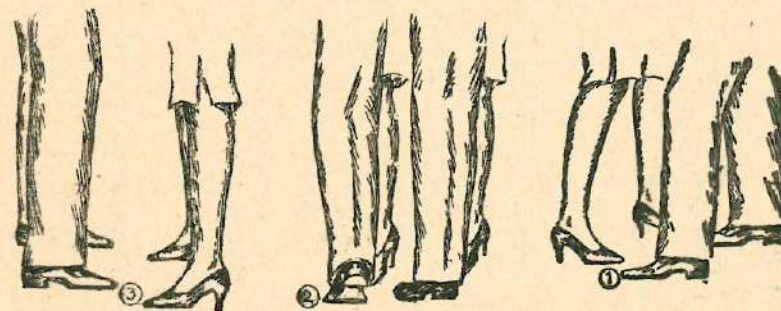
Figurazione di intreccio dei piedi su 12 tempi, nella quarta parte di ogni periodo.

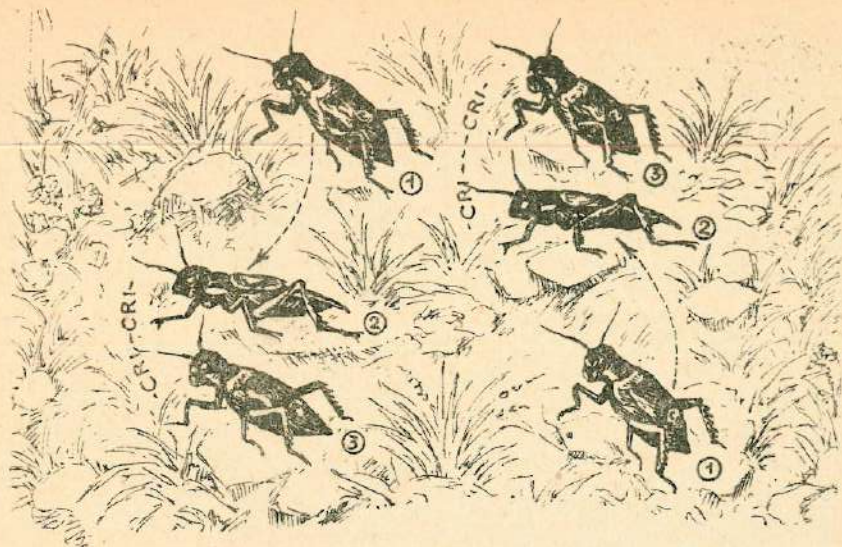


ORIGINE

Ondeggiare nel Valzer viennese

TECNICA

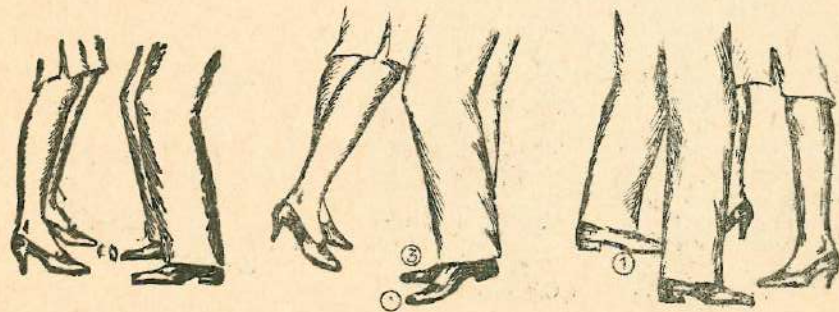




ORIGINE

P O L K A

TECNICA



ORIGINE E TECNICA DELLA POLKA

L'impostazione del ritmo della Polka è stato ritratto dal muoversi del Grillo, comune in tutte le regioni, e nel suo saltellare sul lato destro e sul sinistro, concorda perfettamente con il ritmo dei passi della Polka.

Questo ballo è stato diffuso nel secolo XIX dall'originaria Boemia, l'etimologia della parola deriva da Polak, e apparve in Polonia nel 1820; poi da nomadi fu portato in Ungheria (Boemia 1830) e di qui si irradiò in tutta Europa, specie nei paesi a clima freddo, divenendo un ballo a carattere internazionale.

Il ritmo binario si determina nella figurazione, movimento vivace, senza arrivare alla rapidità del galoppo.

Al suo apparire incontrò grande successo, specie nelle regioni orientali, data la sua caratteristica di ballo saltellante e la vivacità del suo tempo musicale. Tutt'ora esso è in uso anche in Italia nelle regioni a forte sviluppo agricolo, ed è chiesto dal pubblico specie nella stagione invernale.

Nonostante la rapidità dell'esecuzione musicale, questo ballo è variato, sia nella passeggiata che viene eseguita, in avanti, che a ritroso, come pure a spirale.

I tre passi su 2 tempi musicali che compongono
la Chiave del ritmo della Polka.

SIGLA ITALIANA
L. V. V.

SIGLE FRANCAISE
L. V. V.

GIGLE DENTFCK
L. S. S.

ABBREVIATION ENGLISH
S. Q. Q.

SIGLE ESPANOLA
P. V. V.

chiave del ritmo



chiave del ritmo



I particolari della SIGLA, e la posizione d'inizio del ballo sono indicati nel FOX-SLOW.

METODO PER IMPARARE A BALLARE LA POLKA

Si disegnino sul pavimento alcune Chiavi del ritmo, con la disposizione di passi stabilita dall'apposito grafico.

Prima prova: il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi piegati: inizia con un passo del piede destro in diagonale a destra e ad arco (dal basso in alto come per scavalcare un ostacolo), segue un passetto a striscio del piede sinistro che si unisce al destro, il destro si sposta sulla stessa diagonale con un passetto a striscio (due tempi); il piede sinistro con un largo passo ad arco sposta la diagonale dall'altro lato, segue un passo laterale a striscio del piede destro che si unisce al sinistro, il piede sinistro compie un passetto a striscio sulla stessa direzione (2 tempi); si continua con la su accennata disposizione di passi e movimenti ripetendo la prova fino a raggiungere una certa facilità nell'esecuzione.

Seconda prova: il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi leggermente piegati: inizia con un ampio passo del piede destro ad arco in diagonale a destra (un tempo), il piede sinistro, con un passetto a striscio si porta vicino al destro, il piede destro rapidamente fa un passetto a striscio sulla stessa direzione, (2 tempi); il piede sinistro, con un ampio passo ad arco e in curva; sposta la coppia in diagonale opposta sul lato sinistro, il piede destro, con un passetto a striscio si posa accanto al sinistro, il quale rapido compie un passetto a striscio sulla direzione stessa (2 tempi); si continua la prova con la disposizione di passi e movimenti su descritti, usando in un primo tempo il grafico, poi senza di esso, ma con lo sguardo volto in alto; la prova va ripetuta finchè non si è raggiunto una certa facilità nell'esecuzione.

Terza prova: il ballerino accompagnato da musica fono-riprodotta, scegliendo un motivo andante, consigliamo: « Balliamo la Polka » o Suo-

na la fisarmonica», inizia con la chiave del ritmo su desritta, eseguita una volta sul lato destro e una sul lato sinistro. L'esercizio per rigirarsi completamente, viene eseguito tenendo fra le mani un oggetto che possa adattarsi allo scopo.

In seguito si fa coppia con una dama che conosca la chiave del ritmo. La dama per apprendere, usa dello stesso insegnamento stabilito per il cavaliere, iniziando con il piede opposto a quello citato, perchè essa si sposta in dietro; per rigirarsi, la dama compie gli stessi passi e movimenti indicati per il cavaliere, che ricordano un poco il valzer viennese.

Anche in questo ballo il cavaliere deve fare uso con forza della mano destra per facilitare la dama a sollevarsi nel compiere il primo passo della chiave del ritmo.

La passeggiata può essere intercalata con la caratteristica galoppata di fianco in avanti, al termine dello spazio, la coppia compie una specie di frenata, per ripeterla in direzione opposta.

La galoppata si esegue con piccoli passetti che rassomigliano ai due passetti del secondo tempo della chiave del ritmo.

L'inizio della galoppata è preceduta dall'inclinazione dei corpi sul per poi rovesciare l'inclinazione dei corpi e iniziare la galoppata sul fianco, come per iniziare una curva; l'arresto avviene per una frenata, la direzione opposta, al termine della quale si riprende la passeggiata con la Chiave del ritmo sulla direzione del ballo.



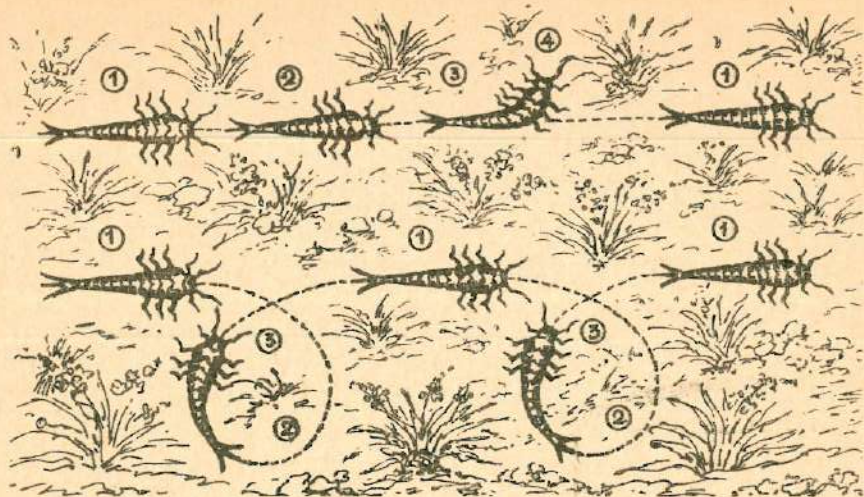
Figurazione di origine Piemontese, che ricorda il saltellare del grillo sulla destra e viceversa.

Le raffigurazioni dei balli, (esclusi il Caracol e il Tumbra), sono spiegate nel precedente volume:

" il ballo coi ritmi del Jazz "
inclusi 50 giuochi di società.



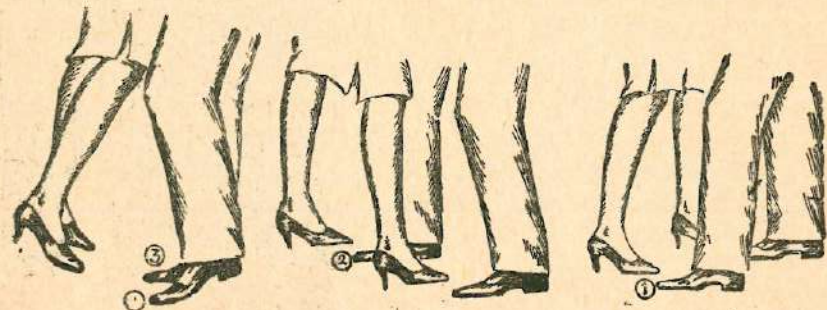
Coppia allacciata sui fianchi, per figurazioni nel Sinco-Swing e nel Samba (piccolissimo).



ORIGINE

RUMBA

TECNICA



ORIGINE E TECNICA DELLA RUMBA

La Rumba è originaria del Cile e l'ideatore si è ispirato al modo di correre di un insetto, il quale, ad intervalli, si ferma di scatto alzando la testa; poi riprende la corsa su di una linea retta alternando l'alzare della testa, con la descrizione di successive spirali.

Questo ballo incontrò a Cuba tale successo, da divenire il ballo nazionale; successo però dovuto, in gran parte, al motivo — La Paloma — conosciuto poi in tutto il mondo. In seguito ha subito diverse trasformazioni.

La sua apparizione in Europa avvenne durante la prima guerra mondiale e fu molto apprezzato sui palcoscenici, ed anche in diversi films, dei quali uno interpretato dal noto attore George Raft; comunque nelle sale da ballo, si ballava tranquillamente la Rumba con i passi del Fox-trot.

Nel 1937, registi americani passarono diversi mesi a Cuba per studiare il ritmo della Rumba, onde renderlo più accessibile alla sensibilità dei ballerini ma il fiasco fu solenne, perchè la base ritmica di un ballo non può essere modificata, specie se proviene dalla natura animale.

Dopo la seconda guerra mondiale è stata l'orchestra di Cugat, che ha tentato di rialzarne le sorti, durante la competizione a base di note fra Rio e Avana, ma la Rumba dovette soccombere al Samba.

Molti sono i motivi di Rumba annoverati fra quelli senza tramonto; perciò riteniamo che la Rumba tornerà a trionfare perchè il suo ritmo è puro. (1)

(1) Per televisione il 27 Febbraio 1958 ore 22,15, è stato trasmesso un « Campionato Europeo » di balli di società dalla città di Torino.

Una cosa è nostro dovere precisare: quando l'annunciatrice ha comunicato che le coppie si sarebbero cimentate in una Rumba, l'orchestra ha suonato il motivo di Beguine « Son tre palabras... ». Ogni commento è superfluo.

I quattro passi su 3 tempi che compongono
la Chiave del ritmo della Rumba.



I particolari della SIGLA, e la posizione d'inizio del ballo sono indicati nel FOX-SLOW.

METODO PER IMPARARE A BALLARE LA RUMBA

Si disegnano sul pavimento alcune Chiavi del ritmo, con la disposizione di passi stabilita dall'apposito grafico, il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi leggermente piegati: inizia con un passo in avanti del piede destro, il piede sinistro sorpassa il destro, il piede destro sorpassa il sinistro, il sinistro si ferma a fianco del destro, posando la sola punta, tallone sollevato; (Tre tempi), passo del piede sinistro in avanti, il piede destro sorpassa il sinistro, il sinistro sorpassa il destro, il destro si ferma a fianco del sinistro, posando solo la punta, (tre tempi); si continua per il resto del grafico, poi si ripete la prova onde raggiungere una discreta facilità nell'esecuzione.

Il prova: il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi leggermente piegati; passo in avanti del piede destro posando la pianta, il piede sinistro sorpassa il destro posando la pianta, il piede destro sorpassa il sinistro posando la pianta, il peso del corpo a perpendicolo sul piede destro fa aderire il tallone al pavimento, il piede sinistro si porta parallelo al destro fermandosi di scatto e posando la punta, seguito dal movimento all'indietro della testa, (tre tempi); Chiave del ritmo; la successiva Chiave del ritmo si inizia con il passo del piede sinistro, il piede destro sorpassa il sinistro, il piede sinistro sorpassa il piede destro, il piede destro si sposta parallelo al sinistro, posando la sola punta, contemporaneamente il capo di entrambi i ballerini si sposta all'indietro; si continua con la suddetta disposizione di passi e movimenti per tutto il resto del grafico, poi si ripete la prova fino a raggiungere una discreta facilità nell'esecuzione. In seguito ci si fa accompagnare da musica fonoriprodotta, scegliendo un motivo di Rumba Cubana, consigliabile: — The peanut vender — il venditore di noccioline — Disco Odeon n. 2402 A. 2402 A.

Una simpatica variazione è la seguente: (i passi vengono compiuti di fianco); il cavaliere, inizia una grande spirale, con un passo laterale del piede destro, il piede sinistro con un largo passo ad arco, sorpassa il destro facendo roteare il corpo, il piede destro si unisce al sinistro; (Tre tempi), il piede sinistro compie un passo laterale, il piede destro, con un largo passo in curva all'indietro fa roteare il corpo, posandosi lateralmente, il piede sinistro si unisce al destro, (tre tempi); si continua con la suddetta disposizione di passi e movimenti, descrivendo una grande spirale, le cui spire, gradualmente, si rimpiccioliscono fino ad eseguirsi nel minimo spazio, (le spalle assecondano la roteazione); i passi, da larghi all'inizio, si accorciano man mano che la spirale si restringe sino ad eseguire un ovale con piccoli passetti assecondati dal roteare delle spalle e delle anche, (roteazione che ricorda la danza del ventre); dalla piccola spirale, si riprende la passeggiata sulla direzione del ballo, iniziandola col passo del piede destro, il sinistro sorpassa il destro, il destro sorpassa il sinistro, il sinistro si ferma a fianco del destro posando la sola punta, movimento del capo all'indietro di entrambi i ballerini, (tre tempi); si continua la passeggiata con la Chiave del ritmo.

La dama, per apprendere, compie gli stessi passi indicati per il cavaliere, ma dovendosi ella spostarsi all'indietro, inizia col piede opposto a quello citato, servendosi dell'apposito grafico.

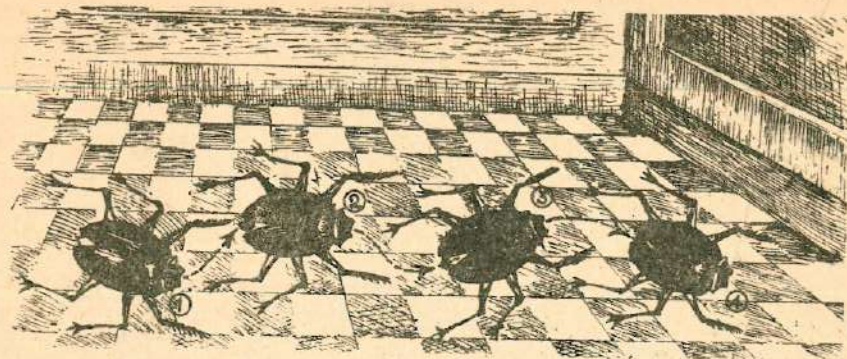
La roteazione della coppia per formare la grande spirale viene eseguita dai ballerini con i corpi distanziati all'inizio, per poi avvicinarsi man mano che le spire rimpiccioliscono.

Il 4 movimento della Chave del Ritmo, quando il piede si posa parallelo al destro, è a Swing sincopato, come pure lo spostamento del capo all'indietro.

Nella musica leggera antica, i balli su 3/4 vanno annoverati fra quelli su 6/8, perchè il piede che inizia la cadenza sul primo tempo, deve attendere 6 tempi per ripetere la cadenza; perciò se si vuole un ordine geometrico armonico, non si deve fissare un motivo su 3/4, ma bensì 6/8; in modo che la cadenza sul primo tempo fatta dal piede destro nel Valzer viennese e nel Valzer inglese, e dal sinistro nella Mazurka, deve risultare più marcata, della cadenza fatta dall'altro piede sul 4° tempo.



L'intreccio dei piedi si effettua nel Sinco-Swing nel Calypso, nella Mazurka, nel Caracol, ma con diverse espressioni, ognuna delle quali deve essere in sincronia col ritmo di ciascun ballo.



ORIGINE

C O N G A

TECNICA



ORIGINE E TECNICA DELLA CONGA

La Conga ha ottenuto a Cuba un grande successo fra la popolazione di colore di tutta l'isola, e viene ballata in circoli o a fila indiana.

In seguito, con una semplice modifica, è stata inserita fra i balli a carattere internazionale, oltrepassando i confini cubani e irradiando in tutto il mondo; ma non ha mai ottenuto un vero successo, per mancanza di una fonte di motivi melodici.

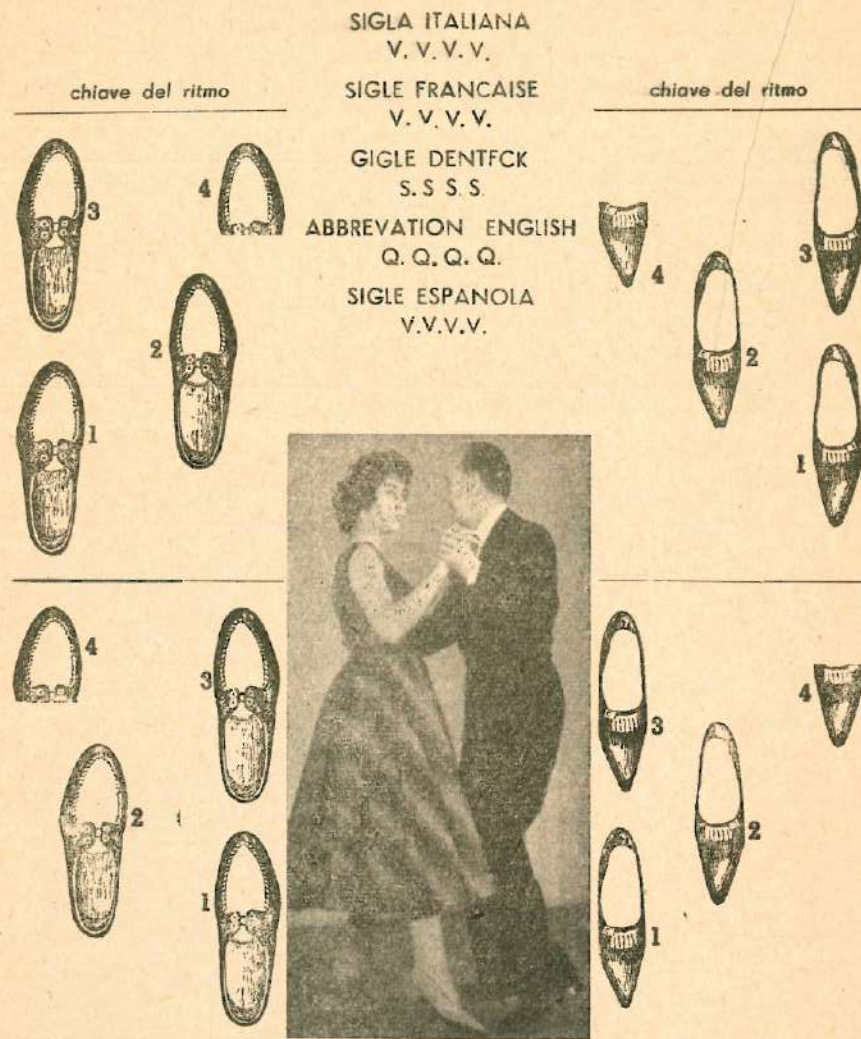
Ora viene ballata di rado, come ballo descrittivo, dove i ballerini, in fila indiana, raffigurano il muoversi sinuoso del serpente; questa descrizione si può identificare nel tipico correre dello scarafaggio, dal quale ha avuto origine.

La Conga e la Rumba, sono le danze che hanno fatto conoscere in tutto il mondo il sentimento ritmico del popolo cubano.



Posizione, per il saltello all'indietro della coppia, durante la passeggiata nella Conga.

I quattro passi su 3 tempi, che compongono
la Chiave del ritmo della Conga.



I particolari della SIGLA, e la posizione d'inizio del ballo sono indicati nel FOX-SLOW.

METODO PER IMPARARE A BALLARE LA CONGA

Si disegnano sul pavimento alcune Chiavi del ritmo, con la disposizione di passi stabilita dall'apposito grafico, ripetendola alcune volte.

Prima prova: il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi leggermente piegati; passo in avanti del piede destro, il piede sinistro sorpassa il destro, il destro sorpassa il sinistro, il sinistro si porta parallelo al destro, senza posarsi, compie un passo orizzontale di scatto, posando la punta del piede a circa 50 cm. dal destro, agevolato dal movimento a cerniera del ginocchio destro (tre tempi), il piede sinistro fa un passo avanti, il piede destro sorpassa il sinistro, il piede sinistro sorpassa il destro, il destro si porta parallelo al sinistro e senza posarsi, fa un movimento orizzontale di scatto posando la punta del piede a circa 50 cm. dal sinistro (tre tempi), il ginocchio sinistro, con movimento a cerniera agevola lo scatto; si continua per tutto il grafico, per poi ripetere la prova una decina di volte.

Seconda prova: il ballerino si pone al limitare del grafico, accompagnato da musica fonoro-riprodotta, scegliendo un motivo di Conga, consigliabile « Havana is calling me » Disco Decca n. 2068 B... Si ripete la prova precedente, servendosi del grafico, poi senza di esso, con lo sguardo volto verso l'alto.

Appena in possesso di una certa facilità nell'esecuzione dei movimenti, si fa coppia con una dama, la quale per apprendere, usa degli stessi insegnamenti dati per il cavaliere, e compie gli stessi movimenti, qualora essa partecipi al ballo in fila indiana, dove i ballerini sono congiunti dalle mani posate sulle spalle, o sui fianchi della persona che sta avanti; mentre se ella balla in coppia con il cavaliere, deve attenersi alle disposizioni indicate per il cavaliere, iniziando però col piede opposto a quello citato.

Una figurazione simpatica, per generare allegria nei componenti della colonna, è la seguente: allorchè i ballerini hanno eseguito 4 Chiavi del ritmo e cioè quando il piede sinistro si trova spostato all'infuori, i componenti della colonna si fermano, pausa; il piede sinistro, con un movimento orizzontale, si unisce al destro, pausa; saltello all'indietro a piedi pari di tutti i componenti della colonna, pausa; si riprende la passeggiata a serpentina, iniziandola col passo del piede destro in avanti, e dopo 4 Chiavi del ritmo, si ripete la figurazione del saltello all'indietro.

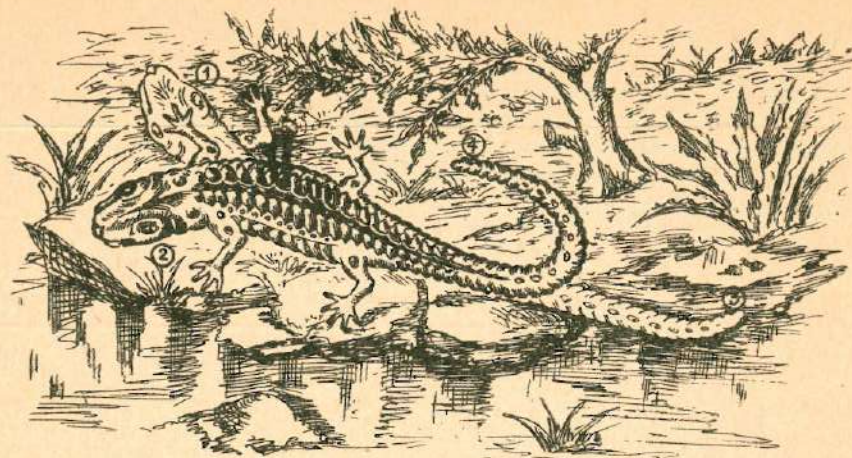


Classica posizione di ballo della coppia, che si presta per i primi quattro movimenti su 3 tempi nella Raspa.

Non è importante quello che un ballerino fa nel ballo, ma come lo fa; e ciò lo si deve all'espressione del movimento che risulta dalla sensibilità musicale del motivo,



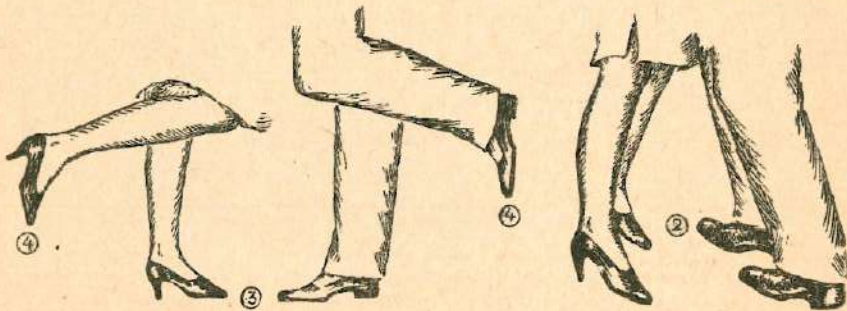
Posizione di partenza per compiere il primo passo nella Polka.



ORIGINE

CHARLESTON

TECNICA



ORIGINE E TECNICA DEL CHARLESTON

Questo ballo ha preso il nome dalla città omonima della Carolina del Sud. Il suo ritmo si collega al rag-time, che significa tempo strappato, dove predomina lo Swing, dando inizio all'era del ritmo sincopato.

Fu introdotto a New York dalle signore Miller e Lyles nella loro commedia musicale « Rumin Will »; in seguito ha percorso il paese, e ovunque bianchi e negri, nei caffè, nelle sale da ballo, e in casa, consideravano come successo poter eseguire il Charleston.

Tali signore quando introdussero il Charleston nella loro commedia non contarono interamente sull'orchestra (uno straordinario complesso jazz) per l'accompagnamento, ma una grande parte della compagnia completava il ritmo con la battuta dei piedi e delle mani. L'effetto fu elettrizzante e contagioso.

Alla sua prima apparizione in Europa, incontrò difficoltà, dovute queste alla mancanza della chiave del ritmo per la passeggiata, onde usufruire dello spazio necessario sulla direzione del ballo per non intralciare le altre coppie.

Dopo una stasi di circa 20 anni, si tentò di riesumare il Charleston; ma anche questo tentativo fallì; e ciò perchè gli stessi maestri di ballo, che al termine del loro congresso si erano assunti il compito di rilanciare il Charleston, non hanno pensato a stabilire la Chiave del ritmo per la passeggiata e trovare nuovi motivi di interesse popolare.

Includiamo il Charleston nel nostro trattato, perchè è uno dei pochi balli che si presta ad essere eseguito anche da soli, e può interessare alla moda delle sottane corte.

La passeggiata di questo ballo ricorda il muoversi del cocodrillo, della salamandra e di tutti i rettili a 4 piedi.

I due passi su 2 tempi per la passeggiata, e i quattro passi su 4 tempi per la chiave del ritmo del Charleston

SIGLA ITALIANA
V.V. 2 tempi e 4 V.V.V.V.

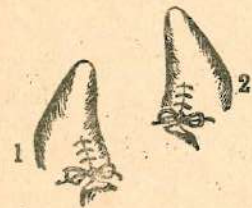
SIGLE FRANCAISE
V.V. 2 temps et 3 V.V.V.V.

GIGLE DENTFCK
S.S. 2 tempi e 3 S.S.S.S.

ABBREVIATION ENGLISH
Q.Q. 2 times e 3 Q.Q.Q.Q.

SIGLE ESPANOLA
V.V. 2 tiempos e 3 V.V.V.V.

chiave del ritmo



Passeggiata



chiave del ritmo



Passeggiata



I particolari della SIGLA. e la posizione d'inizio del ballo sono indicati nel FOX-SLOW.

METODO PER IMPARARE A BALLARE IL CHARLESTON

Si disegnano sul pavimento alcune Chiavi del ritmo, con la disposizione dei passi stabilita dall'apposito grafico.

Prima prova: il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi leggermente piegati: passo in avanti del piede destro con movimento ad arco, assecondato dal divaricare di entrambi i talloni che si raddrizzano, quando il piede destro si posa sull'impronta; il piede sinistro, previo divaricamento dei talloni, sorpassa il piede destro posando la pianta sull'impronta, accompagnato dal convergere dei talloni; si continua la passeggiata con la suddetta disposizione di movimenti, per poi ripetere la prova finchè non si è raggiunta una discreta sicurezza nell'esecuzione.

Indi si prova senza l'uso del grafico: ginocchi piegati, mani sui fianchi, posizione dei piedi, pari: si solleva ad arco il piede destro, (favorito dal divaricare dei talloni e dal convergere dei ginocchi), per circa 20 cm. in direzione orizzontale, poi con movimento inverso ritorna a posarsi vicino al sinistro (un tempo), il piede sinistro si solleva ad arco sul lato sinistro, i talloni divergono, favoriti dal convergere dei ginocchi, poi con movimento inverso torna a posarsi a lato del destro (talloni e ginocchi tornano nella posizione iniziale, un tempo). Si continua con questa disposizione di passi e movimenti, finchè non si è raggiunta una certa sicurezza nell'esecuzione; poi si eseguono due movimenti consecutivi col piede destro sul lato destro, seguiti da due movimenti consecutivi del piede sinistro sul lato sinistro.

Prestare attenzione nel sollevare il piede, che il movimento venga eseguito con la forza del tallone.

Se nell'esecuzione della suddetta prova, si dovesse incontrare difficoltà, anzichè tenere le mani sui fianchi, è consigliabile appoggiarle sullo

schienile di una sedia, oppure sul limitare di un tavolo, favorendo così l'equilibrio del corpo e lo slittamento del piede che rimane aderente al pavimento.

Altra prova: il ballerino si pone al limitare del secondo grafico; inizio con un passo ad arco del piede destro in avanti, posando la punta, assecondato dal divaricamento dei talloni, e convergere dei ginocchi, (il sussulto del corpo è dovuto al posarsi del tallone del piede sul quale è a piombo il peso del corpo, assecondato dallo stesso movimento delle spalle, (un tempo); il piede destro, con movimento inverso, ritorna al punto di partenza, accompagnato dal divergere dei talloni, convergere dei ginocchi e sussultare del corpo (un tempo), il piede sinistro, con un'espressione identica al primo passo, si sposta indietro posando la punta, accompagnato dal divergere dei talloni, dal convergere dei ginocchi e dal sussultare del corpo, (un tempo); il piede sinistro, con un movimento inverso al precedente, ritorna al punto di partenza accompagnato dal divergere dei talloni, convergere dei ginocchi e dal sussultare delle spalle (un tempo). Raggiunta una certa disinvoltura nell'esecuzione di queste prove, ci si fa accompagnare da musica fono-riprodotta, consigliabile il motivo — Lola, Disco Cetra n. 156 M. N.

In seguito si fa coppia con una dama, la quale, per apprendere, compie gli stessi passi e movimenti stabiliti per il cavaliere, iniziando col piede opposto a quello citato, allorchè si sposta all'indietro per la passeggiata; per le figure sul posto, la disposizione dei movimenti è identica a quella citata per il cavaliere.

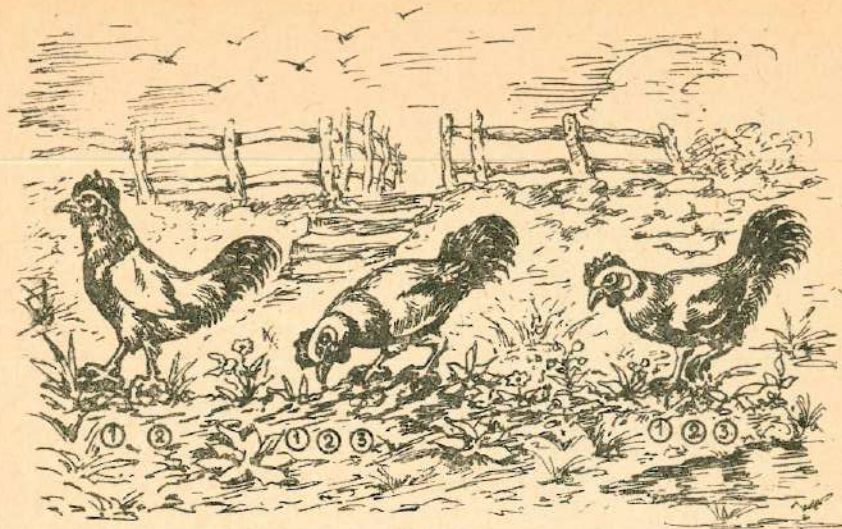
Non ci si deve scoraggiare se si incontrano difficoltà nel fare sussultare il corpo, perchè il movimento nasce istintivamente dal posarsi del tallone. Altre figurazioni si possono ottenere spostandosi sia sul lato destro che sul lato sinistro, come con passi aerei avanti-indietro.



Modo di sollevare il piede per eseguire i 3 colpetti nel Cià Cià - Ciá, onde evitare che il ballo perda la sua estetica e la sua armonia.



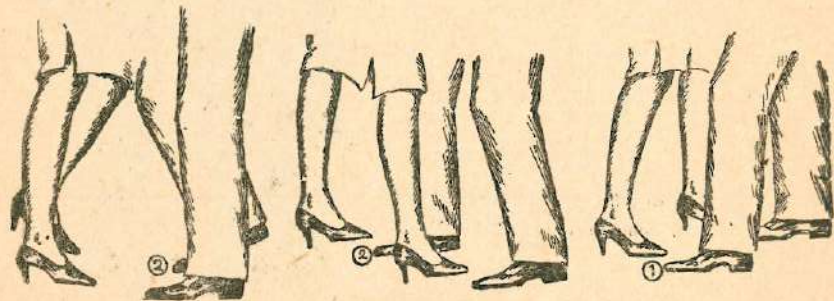
Posizione di stile, per la passeggiata di fianco, comune nei balli Ractime.



ORIGINE

R A S P A

TECNICA



ORIGINE E TECNICA DELLA RASPA

La Raspa è originaria del Canada, i passi della Chiave del ritmo ricordano il razzolare della gallina in cerca di becchime, ed il suo naturale soffermarsi ad intervalli per raspare il terreno con le zampe, poi raccogliere con il becco le sostanze che interessano.

In America questo ballo fu lanciato da un noto maestro Arthur Murray (1) che possiede scuole di ballo in tutta l'Unione. Comunemente la Raspa viene ballata con saltelli che ricordano da vicino la Tarantella, per dendo così ogni riferimento alla sua origine. E' un ballo brillante e si presta a generare buon umore fra i partecipanti.

(1) Arthur Murray dichiara che per imparare il tango occorrono 3 cose; voi, il vostro istruttore e il vostro libretto in banca. Il suo complesso di scuole gli rende annualmente 65.000.000 di dollari, (circa 40 miliardi di lire);

La pubblicità fatta sui giornali dagli studi Murray dice così: «Jou meet people» che significa (farete delle conoscenze), infatti lo scopo della maggioranza di coloro che si recano in questi studi, è di fare delle conoscenze.

Il ballerino sincronizza il ritmo dei balli jazz con passi lunghi e corti, lenti e veloci, intercalati da pause, il cui numero di passi è sempre superiore al numero dei tempi richiesto dalla legge del ritmo.



Due saltelli su un piede, mentre l'altro si trova in posizione aerea, per eseguire la passeggiata di fianco nel Samba.

Esercizio per imparare a ballare il CHARLESTON



Il sollevamento del piede, deriva da un movimento la cui azione interessa i nervi motore del tallone.



Lo slittamento della pianta del piede che rimane sul pavimento, deve muoversi allorchè l'altro piede si solleva.

I sei passi su 6 tempi che compongono
la Chiave del ritmo della Raspa.

SIGLA ITALIANA
V.V.V.

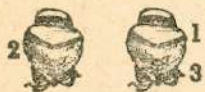
SIGLE FRANCAISE
V.V.V.

GIGLE DENTFCK
S.S.S.

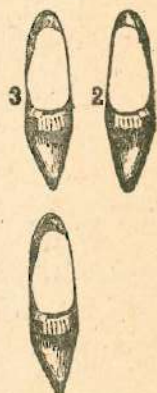
ABBREVIATION ENGLISH
Q.Q.Q.

SIGLE ESPANOLA
V.V.V.

chiave del ritmo



chiave del ritmo



I particolari della SIGLA, e la posizione d'inizio del ballo sono indicati nel FOX-SLOW.

METODO PER IMPARARE A BALLARE LA RASPA

Si disegnano sul pavimento alcune Chiavi del ritmo, con la disposizione di passi stabilita dall'apposito grafico.

Prima prova: il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi leggermente piegati: passo del piede destro, il sinistro sorpassa il destro, il destro avanza di mezzo passo posandosi parallelo al sinistro (3 tempi), inizio del razzolare è dovuto al piede destro, seguito al sinistro (3 tempi), l'inizio del razzolare è dovuto al piede destro, seguito piede destro, il sinistro sorpassa il destro, il destro si posa a lato del sinistro, pausa (3 tempi); inizio del razzolare del piede destro, ecc.

Si ripete sulla colonna del grafico il tutto per una decina di volte.

Seconda prova: il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi piegati; passo del piede destro in avanti, il piede sinistro sorpassa il destro, il piede destro si posa accanto al sinistro, pausa (3 tempi); inizio del razzolare del piede destro; durante il quale il corpo palleggia a destra e a sinistra, i talloni rimangono sollevati per tutto il razzolare; si ripete la prova una decina di volte, senza l'ausilio del grafico e tenendo lo sguardo verso l'alto. Poi ci si fa accompagnare da musica fonoprodotta, consigliamo: « The mexican shuffle », disco Columbia C.Q. 1905.

In seguito si fa coppia con una dama, la quale, per apprendere, usa degli stessi insegnamenti impartiti al cavaliere, ma dovendo essa passeggiare all'indietro, inizia col piede opposto a quello citato.

Il razzolare può venire eseguito sia in coppia, comunemente allacciati, oppure allacciati con le mani, o con le mani sui fianchi di ognuno dei ballerini; alternando al raspare i 3 passi in avanti, o il battere delle mani in opposizione fra loro; alla fine del motivo di Raspa, il ballerino incrocia il suo braccio destro con il braccio della dama, iniziando il rotare attorno ad un centro costituito dal piegamento dei gomiti, i piedi

si sorpassano con piccoli passi molleggiati descrivendo un circolo; la espressione dei passi è d'allegria, la mano sinistra di entrambi i ballerini viene tenuta sul fianco, oppure alzata all'altezza della testa a guisa di bandiera, con il palmò voltato in avanti; a metà del motivo, che è composto di 12 tempi, i ballerini invertono il roteare, allacciandosi con il braccio sinistro.

Per tornare al motivo di Raspa, la coppia ritorna di fronte con un semplice spostamento del corpo nell'unire i piedi al termine del motivo.



Stile della coppia all'inizio della passeggiata sulla direzione di ciascun ballo.

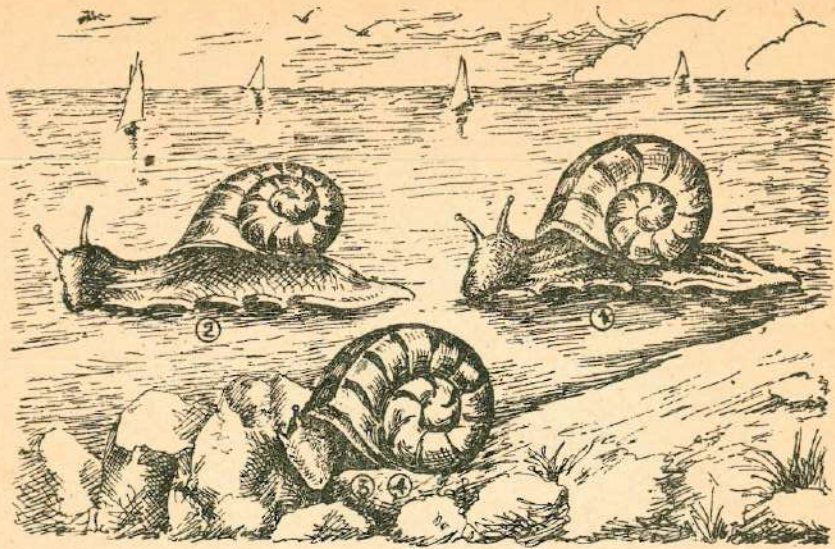
Stile della coppia durante la roteazione, il cui perno è costituito dalle mani allacciate



*Il passaggio sul lato
inverso avviene alla
terza Chiave del ritmo*



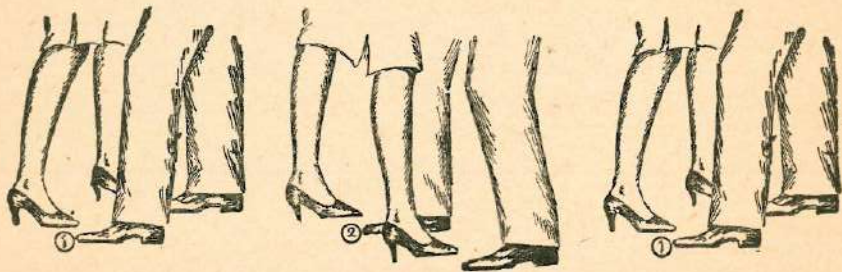
*Esercizio necessario ad invertire, du-
rante la terza chiave del ritmo, la
passeggiata ad entrambi i ballerini*



ORIGINE

CARACOL

TECNICA della passeggiata



162

ORIGINE E TECNICA DEL CARACOL

Il Caracol è un mollusco che vive nell'Africa del Nord, paragonabile alla nostra lumaca, differisce da questa per la forma a spirale della sua conchiglia, che a volte è girata a destra, a volte a sinistra.

Il ballo è stato ideato sui movimenti di questo mollusco, esso ricorda un po' il minueto, ma può essere ballato come tutti gli altri balli di società. Originario dell'Africa del Nord, fu lanciato in Europa dai francesi, fece la sua prima apparizione a Parigi, dopo l'ultima guerra.

La musica descrive ritmicamente il muoversi del mollusco che, uscendo dalla conchiglia, procede slittando su uno strato oleoso, che egli stesso produce, con movimenti lenti e veloci, arrestandosi di tanto in tanto come per precauzione, volgendo la parte anteriore, alla sommità della quale stanno le due cornette visive, (occhi), a sinistra e a destra, come per assicurarsi della possibilità di proseguire la marcia; allorchè nel suo cammino tocca un ostacolo, con movimento semicircolare rientra nella conchiglia che trascina sul dorso. Il caracollare della conchiglia, durante lo spostamento del mollusco, figura nell'inciso del ballo, assumendo un diversivo ritmico importante.

163

I cinque passi su 4 tempi che compongono
la Chiave del ritmo del Caracol.

SIGLA ITALIANA
L. L. V. V. V.

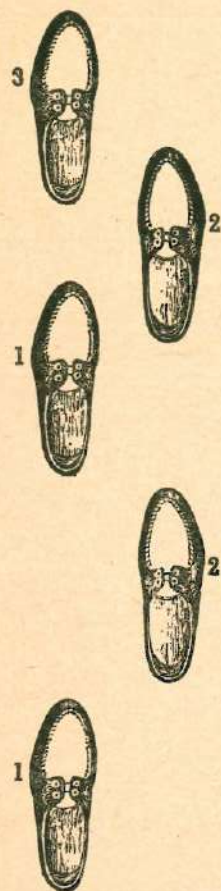
SIGLE FRANCAISE
L. L. V. V. V.

GIGLE DENTFCK
L. L. S. S. S.

ABBREVIATION ENGLISH
S. S. Q. Q. Q.

SIGLE ESPANOLA
P. P. V. V. V.

chiave del ritmo



chiave del ritmo



I particolari della SIGLA, e la posizione d'inizio del ballo sono indicati nel FOX-SLOW.

METODO PER IMPARARE A BALLARE IL CARACOL

Si disegnano sul pavimento le impronte dei propri piedi, con la disposizione del grafico a raggiera, che ricorda il mollusco quando rientra nella conchiglia, riproducendolo in un punto favorevole della stanza.

Si inizia la prova della raggiera, posando i piedi sulle relative impronte base: il piede sinistro fa un passo laterale ad arco indietro, il piede destro sorpassa in avanti il sinistro facendo girare il corpo, il sinistro a sua volta sorpassa indietro il destro, indi il destro torna a sorpassare il sinistro, il quale si unisce al destro (5 passi) 4 tempi.

Appena raggiunta una certa facilità nell'esecuzione si passa alla passeggiata sul grafico, riprodotto con il sistema usato per il fox-trot.

Il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi: inizia con un passo lungo e strisciato del piede destro, il piede sinistro, con un passo ad espressione uguale, sorpassa il destro, seguono tre passetti iniziati dal piede destro che sorpassa il sinistro, il sinistro sorpassa il destro, il quale torna a sorpassare il sinistro, che posa solo la pianta a fianco del destro; il tutto si ripete fino a raggiungere una discreta facilità nell'esecuzione. Poi ci si fa accompagnare da una persona che esegue la Chiave del ritmo, battendo le mani ad una velocità di 60 colpi al minuto primo, aumentandola gradatamente fino a raggiungere 72 colpi al minuto primo, accompagnandone il battere con la voce nella seguente disposizione: 1..2....1.2.3.4. - 1..2....1.2.3.4. ecc.

Raggiunta una certa facilità nell'esecuzione, ci si fa accompagnare da musica fono-riprodotta, consigliamo il motivo « Il Caracol », disco Cetra D.C. 5121; iniziando la passeggiata per una durata di 12 tempi, all'inizio del 13° tempo, il ballerino abbandona la dama, indirizzandola con la mano destra a compiere il giro, mentre egli lo inizia come stabilito nell'apposito grafico.

La dama per apprendere, usa degli stessi insegnamenti impartiti al cavaliere, iniziando col piede opposto a quello citato, in quanto si sposta all'indietro. Per l'altro motivo, — Lo speciale — la coppia lo sincronizza con due distinti movimenti, uno a guisa di sciare, che raffigura la marcia della lumaca e l'altro sul posto, che riproduce il caracollare della conchiglia.

Il cavaliere inizia con un passo del piede sinistro in avanti, il piede destro sorpassa il sinistro (due tempi), il sinistro si ricongiunge al destro e nel posarsi a terra, batte la pianta iniziando il caracollare, e cioè: il piede destro si solleva per posarsi allo stesso posto molleggiando sulla pianta, il sinistro si solleva, posandosi allo stesso posto, molleggiando sul-



Stile della coppia nei balli lenti.

la pianta (due tempi): le spalle, con bilanciamento in opposizione ai piedi. sincronizzano i movimenti; il cavaliere riprende la passeggiata con un passo slittato del piede destro, il piede sinistro sorpassa il destro (due tempi); il sinistro si porta pari al destro e nel posarsi inizia il caracollare già descritto (due tempi); la seconda metà del motivo è riservato ad un continuo caracollare sul posto, finendo con un piccolo stop.

Si riprende la passeggiata già descritta all'inizio ripetendo la disposizione dei passi e movimenti già stabiliti.

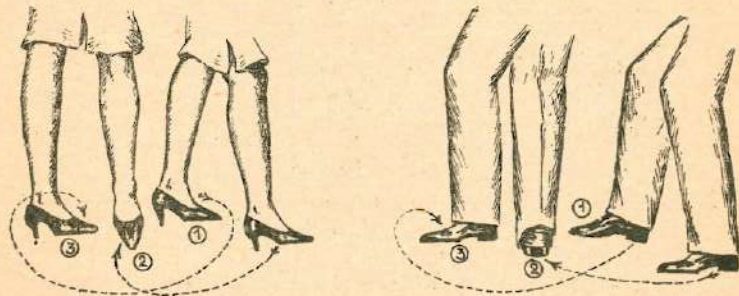


La coppia durante il rigirarsi che raffigura il molusco allorchè rientra nella conchiglia.



Il cavaliere abbandona la dama sciogliendo l'allacciamento della mano sinistra; inizia la rotazione all'indietro riacciandosi alla dama dopo 5 passi.

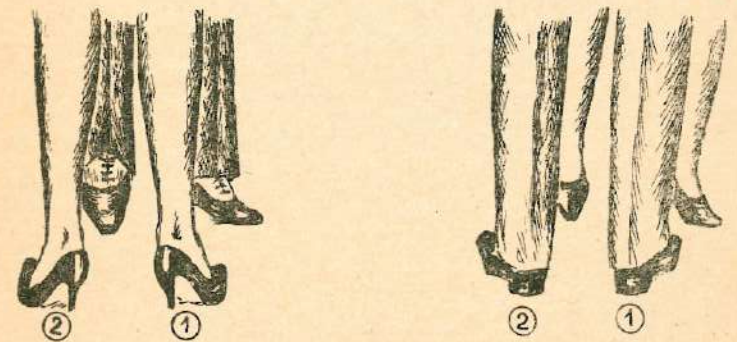
TECNICA del giro nel Caracol



ORIGINE

TUMBRA

TECNICA



ORIGINE E TECNICA DEL TUMBRA

In un primo tempo il Tumbra era una specie di tango, in seguito ha subito modifiche ritmiche sostanziali; all'origine gli indigeni lo usavano per festeggiare le nascite. Nel 1954, con una appropriata trasformazione, è stato lanciato come ballo di società a carattere internazionale.

La sua musica, basata sui tamburi e tipici strumenti non a fiato, trasporta l'ascoltatore da Cuba all'antica Persia, con un passaggio di melodie veramente affascinanti; il Tumbra, il Caracol ed il Calypso, idealizzano l'esecuzione del ballo su un concetto psico-geometrico-matematico, basato sul godimento dello spirito, indipendentemente dall'età.

Il Tumbra ricorda anche qualche figura di quei balli dell'800, che si basavano su di una concezione di delicata sensibilità, che si distacca sugli attuali metodi in uso nelle sale da ballo: esso fa rivedere modernamente ciò che di bello l'ottocento ci ha dato.

Ciò ha una fondamentale importanza per valorizzare maggiormente il ballo come divertimento sano ed onesto, opponendosi a principi sensitivi di pessimo conto.

I due passi orizzontali e i tre passi sulla direzione del ballo che compongono la Chiave del ritmo del Tumbra



I particolari della SIGLA, e la posizione d'inizio del ballo sono indicati nel FOX-SLOW.

METODO PER IMPARARE A BALLARE IL TUMBRA

Si disegnino sul pavimento alcune Chiavi del ritmo, con la disposizione di passi stabilita dall'apposito grafico.

Prima prova: il ballerino si pone al limitare del grafico, mani sui fianchi, ginocchi piegati: inizia la prova posando con precisione i piedi sulle impronte, il piede destro, con spostamento laterale, si avvicina al sinistro sino a toccarlo, poi senza posarsi, torna al posto di partenza; il piede sinistro compie un movimento analogo, e cioè si avvicina al destro senza toccare terra, poi ritorna al posto di partenza, il peso del corpo segue lo spostamento dei piedi con un bilanciamento. Si ripetono i movimenti per una decina di volte, che sono in relazione ai movimenti iniziali del ballo; seguono tre passi avanti iniziati dal piede destro, dei quali due veloci e uno lento, pausa; si continua con questa passeggiata a serpentina, poi si ritorna al passo ondeggiato sopra descritto.

Seconda prova: il ballerino si pone sulle impronte all'inizio del grafico, accompagnato da una persona che batta le mani con la seguente disposizione di colpi: 1.2.3.4.. 1.2.3.4.. 1.2.3.4.. (8 tempi di inizio), la velocità è di 68 tempi al minuto primo, segue: 1.2.3.... ripetuto per l'intero grafico. Si ritorna all'inizio del grafico, ripetendolo finchè non si è raggiunta una certa facilità nell'esecuzione. In seguito ci si fa accompagnare da musica fono-riprodotta, consigliabile il disco Columbia C.Q. m. 2721 « Tumbra », servendosi in un primo tempo del grafico, poi senza di esso ed infine si fa coppia con una dama, la quale, per apprendere, usa gli stessi insegnamenti indicati per il cavaliere, iniziando però con il piede opposto a quello citato, in quanto essa cammina all'indietro, perciò si serve dell'apposito grafico stabilito per la dama.

Stile della coppia nella figurazione, che ricorda il bimbo appoggiato sul braccio destro della mamma intenta a cullarlo



Il passaggio simultaneo dei ballerini sul fianco opposto, ricorda la mamma che passa il bimbo sull'altro braccio



TECNICA DEI PASSI E VARIAZIONI DEL TUMBRA

La tecnica è data riferendosi ai piedi del cavaliere, resta inteso che la dama deve muovere quelli opposti; quando la dama dovrà muovere anch'essa il piede citato, sarà indicato di volta in volta.

La caratteristica dei passi per la passeggiata di questo ballo, ricorda il muoversi in linea obliqua dei pattinatori e scattinatori.

La Chiave del ritmo è basata su tre movimenti e una pausa così riprodotti: tre passetti della lunghezza di una scarpa, iniziando obliquamente ora a destra, ora a sinistra. Inizio del ballo: il cavaliere e la dama posti di fronte si allacciano nella comune maniera; si inizia con l'ondeggiamento dei piedi e del corpo sulla destra e sulla sinistra, poi viceversa; il cavaliere solleva il piede sinistro facendolo avvicinare al destro per poi riportarlo al punto di partenza (2 tempi), segue lo spostamento laterale del piede sinistro, fino a toccare l'altro piede, restando sollevato da terra per poi ritornare al punto di partenza (2 tempi); il piede sinistro, a sua volta, ripete i movimenti fatti precedentemente sollevandosi da terra di pochi centimetri accostandosi al piede destro, poi, senza toccare terra, ritorna al punto di partenza (2 tempi), il corpo accompagna l'ondeggiamento dei piedi; segue la seconda battuta, durante la quale si ripetono gli stessi movimenti che terminano col posarsi del piede destro vicino al sinistro.

Inizio della passeggiata; il piede sinistro fa un passo corto, obliquo a sinistra, il piede destro compie un passo nella stessa direzione sorpassando il piede sinistro, il piede sinistro compie un passo obliquo, rallentando la velocità, pausa, (tre tempi), il piede destro, iniziando il passo inverte la diagonale, il sinistro sorpassa il destro sulla stessa direzione, il piede destro, nel compiere il passo rallenta la velocità, pausa, (tre tempi), il piede sinistro, nel compiere il passo inverte la diagonale ecc.;

si continua con la su descritta disposizione di passi e movimenti fino al termine del motivo. E' bene terminare la parte del motivo a piedi pari, per iniziare l'ondeggiamento riferito all'inizio.

Arrivati al termine della seconda parte musicale, si inizia « lo speciale », il cui ritmo risulta variato, perciò offre la possibilità di includere qualche figurazione; il piede destro si sposta lateralmente con un passo molleggiato verso il sinistro, poi ritorna a posarsi al posto di prima senza toccare terra, il piede sinistro si sposta verso il destro, e senza toccare terra ritorna al punto di partenza; si ripetono i precedenti movimenti (due tempi); segue una variazione sempre in direzione orizzontale da sinistra a destra; il piede destro, con un passo laterale, si sposta a destra, il sinistro si posa accanto al destro; il piede destro si sposta nuovamente a destra seguito dal piede sinistro che gli si posa accanto; il piede



Espressione della coppia nel Boogie-Woogle prima della giravolta; e nel Baton e nella Raspa.



Posizione di polleggiamento del corpo prima di iniziare la rovesciata nel o Swing-Step.

sinistro, con un passo laterale si sposta a sinistra, il piede destro si sposta accanto al sinistro; il piede sinistro compie un altro passo orizzontale a sinistra, il piede destro si avvicina al sinistro posandosi, (4 tempi); si continua con questa disposizione fino alla fine dell'inciso, poi si riprende la passeggiata in avanti, con un passo del piede sinistro obliquando a destra ecc. Una variante (che ricorda il cullare di un bimbo fra le braccia della mamma), si ottiene rifacendo su 4 tempi i suddetti movimenti sul fianco sinistro di ciascun ballerino in modo che la coppia si trova allacciata con la mano destra posata sulla spalla sinistra dell'altro per poi invertire la posizione.

E' necessario terminare il ballo con i movimenti laterali descritti all'inizio, partendo da sinistra a destra, e prestando attenzione a rallentare i movimenti negli ultimi 4 tempi per lo stop finale.

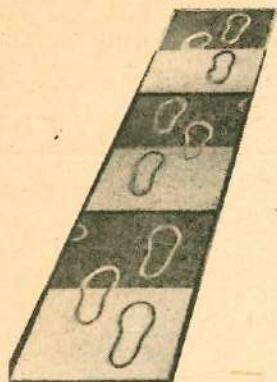
Esercizio per mantenere elastiche le parti dei piedi, indispensabile alla espressione del movimento.



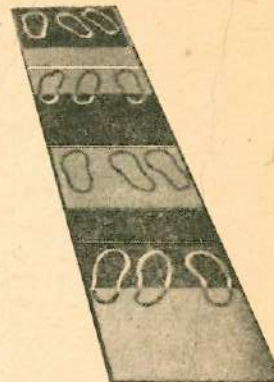
Esercizio in coppia per ottenere di incrociare i piedi con molleggio indispensabile per ottenere l'armonia nella raffigurazione.



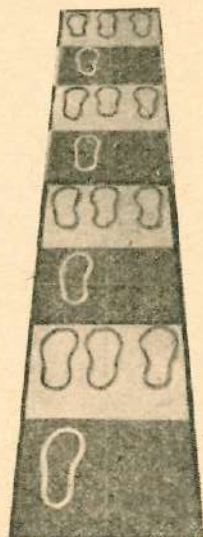
**Metodo di riprodurre la Chiave del ritmo
sul pavimento, per apprendere i balli moderni**



**Chiave del ritmo
della BEGUINE**



**Chiave del ritmo del
VALZER INGLESE**

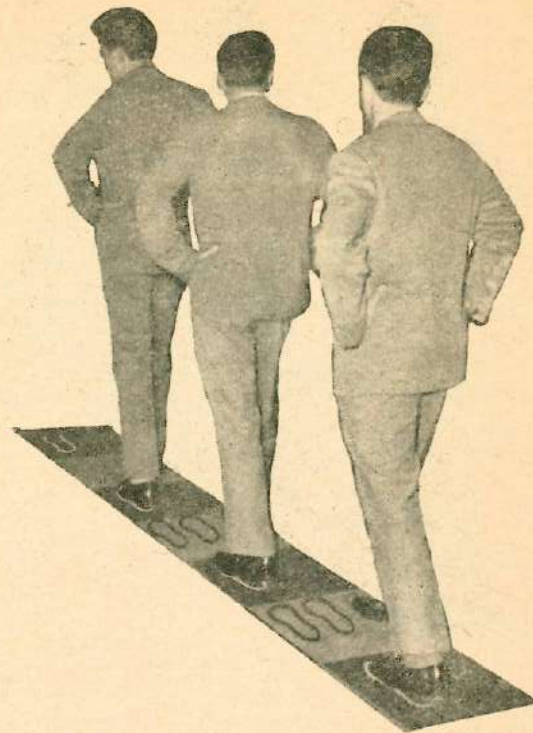


Chiave del ritmo del FOX-TROT

**Stile del ballerino per eseguire
la Chiave del ritmo sul grafico**



**Accompagnare col batte-
re delle mani l'esecuzione
di ogni Chiave del ritmo**



**Posizione di stile per esercitar-
si ad eseguire con facilità lo
Swing.**

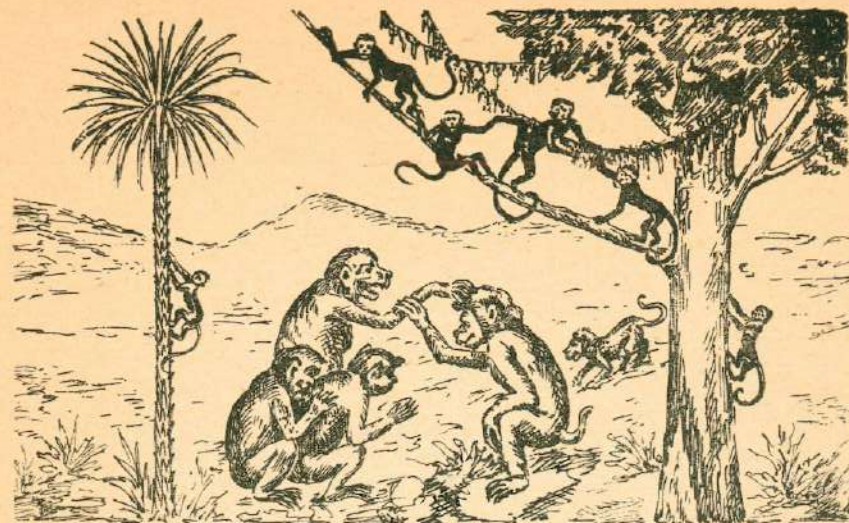
Stile della ballerina per eseguire
la Chiave dei ritmo sul grafico



Accompagnare con
il battere ritmico delle
mani.



Esercizio per rendere indipendenti i piedi,
necessario per ballare il Charleston e tutti
quei balli nei quali occorre muovere lateral-
mente i piedi.



ORIGINE

QUADRIGLIA

TECNICA



QUADRIGLIA

Includiamo nella nostra raccolta di balli moderni a carattere internazionale un ballo della fine ottocento di origine francese, modificato per la nostra epoca: la quadriglia, che può venire eseguita particolarmente in feste a carattere privato.

Fare attenzione che il numero delle coppie sia in rapporto allo spazio: cioè se un lato della sala è lungo otto metri, è bene limitare il numero delle coppie a sei, e così per la lunghezza degli altri tre lati.

Il direttore di sala invita le coppie a scendere in pista: — *Dame e cavalieri in coppia per la quadriglia!* — Allorchè i cavalieri passeggiarono in pista, il direttore controllerà la distanza, che deve essere uguale fra coppia e coppia, quindi inviterà l'orchestra ad iniziare la quadriglia al comando: *Passeggiata! Segue: cavalieri lasciate la dama e date il braccio alla dama avanti; cavalieri lasciate la dama e sorpassate due dame in avanti*, e così di seguito finchè ogni cavaliere raggiunga la propria dama; poi è la volta delle dame che ripetono la figurazione; *sorpassano prima un cavaliere, poi due, poi tre*, fino a raggiungere il proprio cavaliere; *segue: cavalieri dietro front, passeggiata fino a raggiungere la propria dama, offrirle il braccio in posizione inversa e fare mezzo giro*, i cavalieri passano al posto delle dame, *poi lasciano le dame e riprendono la passeggiata in senso opposto al precedente, fino a raggiungere di nuovo la dama, dandole il braccio e facendo un giro completo*; *segue: tutti fermi! Viso voltato verso il centro della sala, cavalieri un passo avanti e formare un circolo allacciati per le mani, le dame a loro volta allacciate formano un circolo all'esterno*; *segue: cavalieri girare a destra, dame girare a sinistra*, poi: *dame e cavalieri al contrario*; *segue: tutti fermi: i cavalieri alzano le mani allacciate formando degli archi*, *segue: dame passare la testa sotto l'arco*; *segue: cavalieri abbassare le mani cingendo le dame alla cintura e*

girare a destra, poi: al contrario; segue: dame e cavalieri fermi: formare un grande circolo; segue: girare a destra, poi: al contrario; tutti fermi; segue: confusione! I cavalieri cercano la propria dama offrendole il braccio per riprendere la quadriglia ai bordi della pista; segue: tutti fermi, dame e cavalieri viso a viso; poi: cavalieri riverenza alla dama; dame riverenza ai cavalieri; segue: cavalieri, due passi indietro; (il primo cavaliere della colonna fa coppia con la dama di fronte e ballerà velocemente all'interno delle due file fino a raggiungere l'estremità per poi mettersi in fila); segue la seconda coppia; poi la terza; finchè non hanno ballato tutte le coppie; segue: passeggiata, la coppia capo-fila forma l'arco; la seconda coppia passa sotto; poi si ferma formando l'arco e così finchè tutte le coppie non hanno formato l'arco; segue: galoppo sotto gli archi; l'ultima coppia inizia passando sotto l'arco, cavaliere e dama allacciati, segue l'altra che si allaccia alla prima e così via, in modo che terminato il passaggio sotto l'ultimo arco,



Posizione di stile per sincronizzare, col battere delle mani, il ritmo della Rasse.

le coppie allacciate per le mani formano un circolo continuando il galoppo saltellato; segue: al contrario; poi: cavalieri in quadriglia, (i cavalieri con la dama sotto braccio passeggiano); comando: croce a quattro (le prime 4 coppie si spostano verso il centro della sala e formano una croce girando intorno ad un perno formato dal congiungersi della mano sinistra, braccio teso di ogni cavaliere; successivamente altre 4 coppie formeranno un'altra croce roteante vicino alla precedente in modo che la sala sia cosparsa di croci roteanti; segue: grande raggiera, la prima croce si inserirà nella seconda, indi la terza poi la quarta (se necessario i raggi saranno formati da due o più coppie); segue: dietro front per diversi giri, poi tutti fermi! Dame e cavalieri: Quadriglia! (passeggiata); segue: dame e cavalieri formare un circolo tenendosi per le mani; (un cavaliere si distacca dal circolo



Stile della coppia in un'eccentrica figurazione di Tango.

e si sposta al centro rimanendo fermo; segue: formare la corolla; il capo fila del circolo comincia a girare cercando di non stringere la corolla; quando tutte le coppie hanno formato la corolla; segue: sciogliere la corolla: il cavaliere al centro abbassa la testa e passando sotto gli archi ritorna al margine della pista col viso rivolto verso la parete iniziando a girare forma di nuovo un circolo; segue: Quadriglia ai margini della pista; poi: tutti fermi; (la colonna viene divisa in quattro parti uguali) segue: formare quattro circoli equidistanti; segue: cavalieri e dame viso a viso; segue: cavalieri incrociano il braccio destro col destro della dama e fare un giro completo; segue: dame e cavalieri, catena all'inglese; (i cavalieri passano all'esterno, le dame all'interno, incrociando alternativamente il braccio destro poi il sinistro; segue: al contrario; poi: raggiera; i cavalieri distendono la mano sinistra al centro del circolo, con la mano destra cingono alla



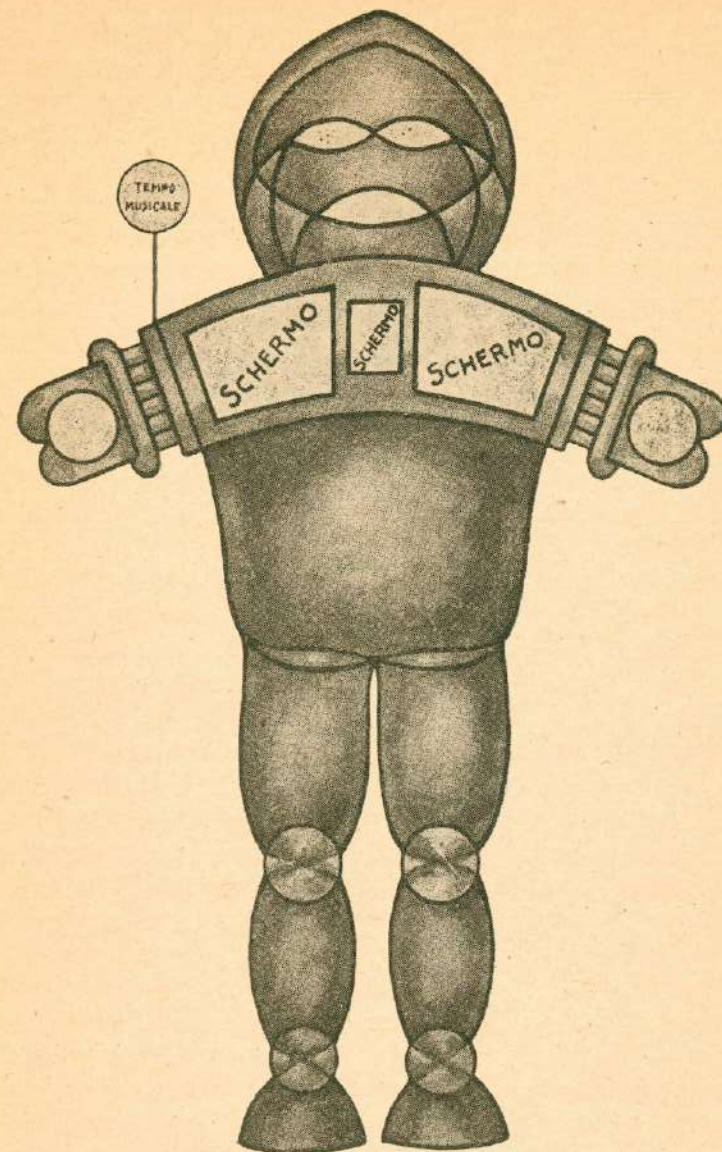
Elegante posizione della coppia allacciata con le mani, per le figurazioni nella Beguine e nel Boogie-Woogie.

cintura la dama iniziando a roteare; comando: *tutti fermi, formare i circoli*; (il cavaliere più alto di ogni circolo si pone al centro) allacciandosi con la mano destra; segue: *dame e cavalieri di ogni circolo roteare*; segue: *confusione: dame e cavalieri formare un grande circolo*; tutti fermi: dame e cavalieri di fronte; *cavalieri date la mano destra alla vostra dama*; *riverenza*; *cavalieri pronti per la grande catena*; segue: *avanti, i cavalieri e le dame si intrecciano sorpassandosi sul fianco destro, poi sul fianco sinistro, così l'allacciamento con le mani viene alternato*; segue: *tutti fermi*. Il direttore dividerà la colonna in due parti uguali, ponendole una di fronte all'altra, sui lati più lunghi della sala, segue: *dame e cavalieri viso al centro della sala*; *riverenza al centro della sala*; (le due colonne si muovono contemporaneamente per incontrarsi al centro della sala e fare la riverenza) segue: *dame e cavalieri viso a viso*; segue: *giro di mano e riverenza*; poi: *ballo finale della Quadriglia*.



Posizione della coppia per la caratteristica figura del lancio del lazos su quattro tempi; 1 tempo: la dama si allontana dal cavaliere; 2 tempo il cavaliere rimasto allacciato con la mano destra si rigira su se stesso; 3 tempo: il cavaliere ritorna nella precedente posizione; 4 tempo: la dama rigirandosi si riallaccia.

Il Robot elettronico ARTHUR



creato dall'Autore: dirige un'orchestra Ractime (Jazz da ballo); stabilisce i ritmi; indica il movimento dei piedi dei Cavalieri e delle Dame. Su schermo: il nome, l'origine e una coppia, i cui movimenti sono in sincronia col suono dell'orchestra; esso ha il compito di moralizzare l'attuale modo di ballare.

INDICE

Prefazione	pag. 5
Origine del jazz	» 9
Il ritmo del jazz è ternario	» 13
Dissertazioni sul ritmo	» 17
L'Università del ritmo	» 19
Il ballo e gli insegnanti	» 21
Ballo e matrimonio	» 23
One-step (diapositiva)	» 27
Fox-slow (diapositiva) - Origine fox-slow	» 29
Chiave del ritmo del fox-slow	» 31
Ginnastica per il ballo	» 33
Fox-trot (diapositiva) - Origine e tecnica del fox-trot	» 35
Chiave del ritmo del fox-trot	» 37
Metodo per imparare a ballare il fox-trot	» 38
Calypso (diapositiva) - Origine e tecnica del calypso	» 41
Chiave del ritmo del calypso	» 43
Metodo per imparare a ballare il calypso	» 44-45
Beguine (diapositiva) - Origine e tecnica della beguine	» 47
Chiave del ritmo della beguine	» 48
Metodo per imparare a ballare la beguine	» 49
Tango (diapositiva) - Origine e tecnica del tango	» 52
Chiave del ritmo del tango antico	» 55
Tango moderno (diapositiva)	» 56
Chiave del ritmo del tango moderno	» 57
Metodo per imparare a ballare il tango	» 61
Boogie-woogie (diapositiva) - Origine e tecnica del boogie-woogie	» 65
Chiave del ritmo del boogie-woogie	» 67
Metodo per imparare a ballare il boogie-woogie	» 68
Rock n' roll (jetter-boug) diapositiva	» 71
Origine e tecnica del Rock n' roll (jetter-boug)	» 72
Swing-step (diapositiva) - Origine e tecnica del swing-step	» 74
Chiave del ritmo del swing-step	» 76

Metodo per imparare a ballare lo swing-step	» 77
Sinco-swing (diapositiva) - Origine e tecnica del sinco-swing	» 79
Chiave del ritmo del sinco-swing	» 81
Metodo per imparare a ballare il sinco-swing	» 82
Samba (diapositiva) - Origine e tecnica del samba	» 85
Chiave del ritmo del samba	» 87
Metodo per imparare a ballare il samba	» 88
Baion (diapositiva) - Origine e tecnica del baion	» 92
Chiave del ritmo del baion	» 94
Metodo per imparare a ballare il baion	» 95
Cià-cià-cià (diapositiva) - Origine e tecnica del cià-cià-cià	» 98
Chiave del ritmo del cià-cià-cià	» 100
Metodo per imparare a ballare il cià-cià-cià	» 101
Mambo (diapositiva) - Origine e tecnica del mambo	» 104
Chiave del ritmo del mambo	» 106
Metodo per imparare a ballare il mambo	» 107
Valzer inglese (diapositiva) - Origine e tecnica del valzer inglese	» 110
Chiave del ritmo del valzer inglese	» 112
Metodo per imparare a ballare il valzer inglese	» 113
Vortice del valzer inglese (diapositiva)	» 115
Valzer viennese (diap.) - Origine e tecnica del valzer viennese	» 116
Chiave del ritmo del valzer viennese	» 120
Metodo per imparare a ballare il valzer viennese	» 121
Mazurka (diapositiva) - Origine e tecnica della mazurka	» 124
Chiave del ritmo della mazurka	» 126
Metodo per imparare a ballare la mazurka	» 127
Ondeggiare nel valzer viennese	» 129
Polka (diapositiva) - Origine e tecnica della polka	» 130
Chiave del ritmo della polka	» 132
Metodo per imparare a ballare la polka	» 133
Rumba (diapositiva) - Origine e tecnica della rumba	» 136
Chiave del ritmo della rumba	» 138
Metodo per imparare a ballare la rumba	» 139
Conga (diapositiva) - Origine e tecnica della conga	» 142
Chiave del ritmo della conga	» 144
Metodo per imparare a ballare la conga	» 145
Charleston (diapositiva) - Origine e tecnica del charleston	» 148

Chiave del ritmo del charleston »	150
Metodo per imparare a ballare il charleston »	151
Raspa (diapositiva) - Origine e tecnica della raspa »	154
Chiave del ritmo della raspa »	158
Metodo per imparare a ballare la raspa »	159
Caracol (diapositiva - Origine e tecnica del caracol »	162
Chiave del ritmo del caracol »	164
Metodo per imparare a ballare il caracol »	165
Tecnica del giro del caracol »	168
Tumbra (diapositiva) - Origine e tecnica del tumbra »	169
Chiave del ritmo del tumbra »	171
Metodo per imparare a ballare il tumbra »	172
Tecnica dei passi e variazioni del tumbra »	175
Metodo per riportare i grafici sul pavimento »	178
Metodo per apprendere la chiave del ritmo per cavaliere »	179
Metodo per apprendere la chiave del ritmo per dama »	180
Quadriglia (diapositiva) - Tecnica della quadriglia »	181
Robot »	188



PROPRIETA' LETTERARIA RISERVATA

Tutti i diritti riservati

Stampato in Italia - Printed in Italy - Imprimè en Italie