



Consigli tecnici

a cura di Adalberto e Lalla Dell'Orto

In questa edizione diamo alcuni consigli per meglio eseguire figure basi di Valzer Inglese.

Double Reverse Spin (DRS)

È una figura molto usata in competizione. Difficile per coppie alle prime armi come: Debuttanti, Esordienti e Principianti.

Cavaliere: il primo passo, con il piede sinistro, deve essere fatto di tacco! Al fine di non forzare il giro, il secondo passo, eseguito con la punta del piede destro, va messo a lato. Al 3, chiudere il piede sinistro al destro (senza peso del corpo) eseguendo un pivot sulla punta.

L'elevazione deve essere mantenuta al 2° e 3° passo.

Scendere con il tacco del piede destro, prima di eseguire il passo successivo con il piede sinistro.

Dama: è importante (e corretto) al passo 2 chiudere il piede sinistro al piede destro, eseguendo un giro sui tacchi.

Evitare una elevazione repentina e violenta dopo il perno di tacco.

Salire sulle punte dei piedi prima di eseguire il terzo passo con il piede destro a lato. Questo passo non deve essere troppo piccolo. Mantenere l'elevazione quando si incrocia il piede sinistro davanti al destro.

È bene tenere presente che:

- 1) nel DRS non c'è inclinazione
- 2) il DRS, a seconda della figura che precede o segue, si può iniziare in tre diverse direzioni:
 - a) fronte linea di ballo
 - b) diagonale al centro
 - c) diagonale alla parete
- 3) l'ammontare del giro può essere di: precede o segue, si può iniziare in tre diverse direzioni:

- 4) se il DRS è iniziato in linea di ballo, può essere seguito da un altro DRS.

Di seguito, alcuni esercizi consigliati per migliorare il DRS.

- 1) per Cavaliere e Dama: finire al 3 sulle punte dei piedi e rimanere fermi in questa posizione per altri 3 tempi. Quindi, scendere con il tacco e continuare con la figura che segue. Questo esercizio è molto importante per irrobustire le caviglie ed acquistare equilibrio
- 2) per la Dama: al fine di eseguire un buon perno di tacco, fare per almeno 10 volte un passo indietro con il piede destro e, senza girare, chiudere il piede sinistro al piede destro. Dopo aver imparato a chiudere i piedi, girare sui tacchi e salire sulle punte
- 3) il Cavaliere non deve usare le braccia per girare ma deve imparare a girare i fianchi. La Dama, non deve aggrapparsi o tirare con le proprie braccia il Cavaliere.

Come già detto, il DRS non è figura facile da eseguire.

Richiede un notevole controllo da parte di entrambi ed una buona dose di equilibrio.

Si consiglia, prima di provarlo in coppia, di provare una decina di volte da soli, prima senza musica, poi con la musica.

Whisk

È tra le prime figure che si insegnano e si ballano. È ballata dalla coppia che si avvicina per la prima volta alle danze Standard, ma al tempo stesso, la si vede ballare anche e persino dal Campione del Mondo.

Si compone di soli tre passi, apparentemente molto facili.

- Cavaliere:**
- 1 piede sinistro avanti – diagonale parete
 - 2 piede destro a lato e leggermente avanti

3 piede sinistro incrocia dietro il piede destro – diagonale parete in posizione di passeggiata

Dama: opposto.

È bene far notare e sottolineare quanto segue:

- 1) il primo passo in avanti per il Cavaliere è tacco. Poi si deve iniziare a salire sulla punta
- 2) nel primo passo non si deve inclinare il corpo a sinistra. Una leggera inclinazione del corpo a sinistra è al secondo e al terzo passo
- 3) il Cavaliere non gira il corpo. Al contrario, la Dama deve iniziare a girare il proprio corpo di 1/4 di giro tra il primo passo e completare l'ammontare del giro al terzo passo; La Dama non deve avere premura di aprirsi
- 4) è molto importante per entrambi incrociare al 3 lentamente e rimanere fermi sulle punte dei piedi. Come nel DRS, come esercizio, si consiglia di rimanere per altri 3 tempi prima di continuare
- 5) il peso del corpo non deve cadere indietro
- 6) prima di eseguire la figura successiva, il tacco per entrambi deve toccare il pavimento. In competizione, persino coppie di buona levatura, non le si vede scendere con il tacco!
- 7) il Cavaliere quando si trova al terzo passo in posizione di passeggiata, deve avere il fianco destro e la parte destra del proprio corpo (gabbia toracica) nel mezzo del corpo della Dama. Per mantenere il contatto è assolutamente indispensabile che la Dama sia dietro il Cavaliere
- 8) le braccia non vanno usate; le spalle non si debbono alzare.