

## Relazione tecnica del maestro Sergio Da Milano Discodance

**Q**uesto ballo è estremamente interessante, per i risvolti sociali e di comportamento che lo stesso suscita in milioni e milioni di persone.

Il o la Disco Dance, che altro non è che la versione aggiornata riveduta e corretta del "vecchio" Shake (= agitar-si/scossa) di qualche tempo fa, è il ballo cloù, preferito dai giovani e giovanissimi in particolare.

L'aspetto più interessante accennato in capoverso, va riscontrato, valutato nell'enorme popolarità che il Disco Dance gode in tutto il mondo, in tutti gli strati sociali e nel fatto che è praticato da persone di tutte le età.

Questo fenomeno sociale, questa popolarità, di cui il disco dance è protagonista, può sembrare naturale, per la verità ci sono dei concetti ben precisi posti ad arte, non del tutto casualmente, affinché questo ballo abbia a dominare ancora per un buon numero di anni, con buona pace delle case discografiche e delle stesse discoteche con tutti gli annessi e connessi.

Come in tutti i "business" gli ingredienti sono sempre gli stessi e vengono accettati, quando non sono abbracciati, dalle masse, per lo più inconsciamente, infatti la diffusione incredibile del Disco Dance va ricercata in pochi ma ben azzeccati concetti, vediamo in sintesi.

Il primo punto di forza è l'universalità dei suoi esecutori, ovvero: questo ballo può essere eseguito - ovviamente più o meno bene - dalle persone più disparate.

Altro punto a favore è la relativa facilità con cui si esegue, infatti ai suoi interpreti non sono richieste doti particolari naturali e/o acquisite con lo studio (ritenute invece necessarie quando non indispensabili in altri balli).

Il Praticante del Disco Dance, inventa sul momento i movimenti che più gli aggradano e li mette in opera... più facile di così!

Infine il Disco Dance è un ballo completamente diverso dagli altri ed è assolutamente indipendente, fino al punto che si può tranquillamente ballare da soli.

A conclusione: il Disco Dance era destinato al più grande al più grande successo popolare - e non poteva es-

sere altrimenti - fin dalla sua nascita; poiché in esso il giovane d'oggi si identifica e ne apprezza i contenuti sociali e di costume come indipendenza, anticonformismo, senza costrizione alcuna con l'abbattimento delle barriere sociali, di sesso, di età.

Il Disco Dance, per i motivi detti in precedenza, e per l'estemporaneità del ballo stesso, non ha una sua base precisa o codificata a livello universale ed universalmente riconosciuta.

Il Disco Dance è composto da "chiavi di movimento".

Tante chiavi formano una esecuzione, come avviene ad esempio nel tip-tap che è composto da tante chiavi messe insieme, in opera, per lo più in crescendo di difficoltà: lo stesso metodo che utilizzeremo noi.

Nell'analizzare le chiavi che seguono, il lettore tenga

presente che le stesso possono essere ripetute ed alternate fra loro, e...perché no! anche modificate in parte o del tutto allorché se ne siano appresi i movimenti.

Infatti è auspicabile che, una volta presa pratica, si apportino, si inventino, qualcosa, qualsiasi cosa, movimento personale e naturale che lo caratterizzi e lo distingua.



Disco Dance a coppia da competizione

Foto: BERGHO DA MILANO

### Teoria d'esecuzione Disco Dance

Esercizio preliminare e di riscaldamento valido per tutte le chiavi:

- procuratevi della musica Disco dell'autore che preferite, ove sia particolarmente marcata la cadenza delle battute;
- ponetevi (se possibile) di fronte ad uno specchio in posizione eretta, con le ginocchia leggermente flesse, con i piedi paralleli e discosti e le braccia "rilassate" e distese lungo il corpo, il peso del corpo deve gravare su ambedue i piedi;
- iniziare tranquillamente e semplicemente a seguire mentalmente il tempo, la cadenza della musica ed individuare (cosa facilissima) il "battere" della batteria;
- quindi coordinare i movimenti in modo da spingere le ginocchia in avanti con movimento a stantuffo giù e su da effettuarsi sulle gambe.

chiave movimento 1

### Passo di lato in LDB

- a) porsi in LDB, piedi discosti, braccia piegate ad angolo retto, mani in avanti, gambe leggermente flesse, peso del corpo su ambedue i piedi;
- b) scendere leggermente sulle ginocchia, portare il peso del corpo sul PD e scorrere con il PS, verso S sulla LDB di circa 10 cm;
- c) risalire sulle ginocchia e riportare il PS alla posizione di partenza;
- d) effettuare il CDP e ripetere lo stesso movimento visto sopra (punti b e c) invertendo piede e direzione;
- e) in sincrono con lo spostamento laterale della gamba, effettuare un leggero MCC, ovvero: passo lato S, busto e braccia vanno in direzione opposta cioè verso D, e viceversa.

Il tutto da ripetere a volontà.

*Nota.* Il movimento a stantuffo giù e su descritto in precedenza e nell'esempio sopra indicato in misura di un movimento per passo di lato, va raddoppiato man mano che si prende dimestichezza, ovvero: per ogni passo e rientro nella posizione di partenza, vanno eseguiti due movimenti a stantuffo.

Questa regola va applicata per tutte le chiavi, tuttavia è bene precisare che non è indispensabile.

chiave di movimento 2

### Passo in avanti

In pratica è lo stesso movimento della chiave 1, con la differenza che il passo non viene posto di lato in LDB ma in avanti di circa 15 cm.

Le chiavi di movimento 1 e 2 sono intercambiabili fra loro e rappresentano, unitamente all'esercizio preliminare, la prima fase sufficiente per "affrontare" una discoteca con naturalezza.

Adesso passiamo a qualcosa di più consistente per migliorare ancora l'esecuzione.

chiave di movimento 3

### Passo doppio o schiacciato

Per passo doppio o schiacciato si intende quel doppio movimento da effettuare con l'AVP, D o S, che preventivamente in sintonia con la musica è stato collocato a lato o in avanti o sul posto o comunque vicino al piede d'appoggio, atto a coprire due movimenti a battiti sullo stesso punto, sul posto, senza spostare il piede, senza tornare nella posizione di partenza.

Questo doppio movimento che altro non è che il "solito" scendere e risalire sulle ginocchia, può essere evidenziato, cadenzato e finalmente ammortizzato oltre che dalle ginocchia anche dall'AVP, che usa lo spazio (esiguo) che ha a sua disposizione fra il pavimento ed il tallone sollevato.

Le braccia questa volta sono rilassate lungo il corpo e andranno da sole in naturale e lieve MCC.



Mazarini Luca e Roberta Sirchio  
interpretano le Danze Jazz alla lezione del Maestro Da Milano  
al Congresso A.N.M.B. 1993.

chiave di movimento 4

### Passo triplo con kick

Con questa chiave, e con quella successiva, il livello sale nettamente.

Porsi in LDB, gambe e piedi leggermente discostati, peso sul PD.

- a) spingere il PS con forza e velocità in avanti a mò di kick, leggermen-

te più basso e ridotto in lunghezza del kick previsto nel RR

- b) richiamare altrettanto velocemente il PS e posizionarlo in parallelo al piede d'appoggio, in prima fase poggiare solo AVP e poi tutta la pianta, portarci sopra anche il peso del corpo.
- c) "quasi" contemporaneamente il PD si sposta di lato esattamente come descritto nella chiave di movimento 1
- d) adesso è la volta del PD che deve calciare il kick rientrare caricando il peso del corpo, affinché il PS abbia a fare il passo di lato. Ripetere a volontà.

Sequenza della chiave:

PS = kick; CDP, PD=di lato; PD=kick; CDP, PS=di lato..

**SPECIALE  
CONGRESSO**

chiave di movimento 5

### **Passo kick**

Posizionandosi come chiave precedente; questa chiave si basa sul kick continuo ed incessante da effettuarsi con entrambe le gambe e con i seguenti accorgimenti:

- a) il kick sarà adesso deciso, ridotto e più basso del "fratello" eseguito nel RR
- b) il kick va spinto in avanti esattamente sugli ottavi per via interna, cioè con la gamba sinistra si calcerà sull'ottavo di D e viceversa
- c) all'UNS il piede d'appoggio scivolerà indietro, quel tanto che basta all'esecutore per restare sul posto senza spostarsi avanti e/o indietro. In pratica questo scivolo indietro, meglio ovviamente se viene effettuato sull'AVP, serve ad ammortizzare il kick e di conseguenza (come detto sopra) a restare "fermi" sul posto.

### **Conclusioni**

Le cinque chiavi fin qui riportate sono la sintesi del Disco Dance e se pur singolarmente significative, si prestano magnificamente ad incastri e ad essere mescolate fra loro dando così una esecuzione più che accettabile. Resta il fatto che l'esecutore abbia, come detto in precedenza, ad apportare qualcosa di suo, ad adattare i movimenti al proprio corpo, come ad esempio i piegamenti del busto, le inclinazioni a D e/o a S, movimenti armoniosi del bacino e delle braccia, ecc. Partendo da questa ossatura... a Voi il divertimento di "costruire" con la Vostra sensibilità e fantasia qualcosa di "Vostro"... Auguri!

Maestro Sergio Da Milano



Disco Dance Show

Foto: SERGIO DA MILANO

*L'insegnamento del Ballo  
è competenza del Maestro diplomato  
iscritto all'Albo  
Professionale di categoria*

**Associazione Nazionale  
Maestri di Ballo**

**Associazione Nazionale  
Maestri di Ballo**

*L'insegnamento abusivo:  
inganna chi lo riceve  
umilia chi lo impartisce  
squalifica chi lo organizza*