



Consigli tecnici

a cura di Adalberto e Lalla Dell'Orto

CHA CHA CHA e Rumba

- 1) Posizione del corpo quando ci si trova uno di fronte all'altro: corpo rilassato e allungato (sentirsi più alti di qualche centimetro), non sollevare mai le spalle, il peso del corpo deve essere sulla pianta del piede mai sui tacchi, le braccia non debbono mai essere rigide e mai debbono stare dietro le spalle. A questo proposito, si deve immaginare di tenere tra le braccia un pallone molto grande oppure formare un grande cerchio tenendo le proprie braccia sulle spalle del vicino.
- 2) Quando ci si tiene con una sola mano, il braccio libero non è mai statico ma si dovrà muovere in modo naturale.
- 3) Ogni passo si deve eseguire con pressione sulla pianta del piede e il ginocchio leggermente piegato. Non appena il peso del corpo è portato sul piede, il tacco deve ab-

bassare e di conseguenza la gamba si raddrizza. Nello stesso momento, il tacco dell'altro piede si solleva dal pavimento.

- 4) L'azione del fianco è una conseguenza del movimento della gamba: piede+caviglia+ginocchio.
- 5) Per ottenere un buon e corretto movimento, si deve pensare di camminare in modo naturale e con il corpo rilassato.
- 6) Il peso del corpo deve essere sul piede che ha eseguito il passo esattamente su ogni battuta della musica.

Jive

Un modo facile per insegnare una buona azione nel Jive è quella di dire agli allievi di ballare una serie di passi sul posto immaginando di salire una rampa di scale con degli scalini molto bassi e appoggiando prima la pianta del piede quindi tutto il piede.

Salendo questo immaginario scalino, si dovranno flettere e quindi raddrizzare le ginocchia in modo naturale.

Il peso del corpo dovrà essere por-

tato su ogni passo che si esegue.

Le ginocchia si debbono raddrizzare in modo soffice e non violento tutte le volte che si dirà "e", tenendo presente che nel secondo passo dello Chasse questo movimento è meno pronunciato. A questo proposito è bene ricordare che il corretto lavoro del piede nel passo base (Fallaway Rock) è il seguente:

pianta tacco 1 (e) - pianta tacco 2 (e) -
pianta 3, pianta E, pianta tacco 4 (e) -
pianta 3, pianta E, pianta tacco 4 (e).

In competizione, capita spesso di vedere coppie anche di buona levatura ballare il Jive sempre sulla pianta senza mai appoggiare il tacco. Questo è completamente sbagliato!

Il Maestro deve insistere ed insegnare all'allievo il corretto lavoro del piede allo scopo di ottenere una buona azione.

N.B. Sul prossimo numero verranno dati alcuni consigli per meglio eseguire figure base di danze Standard.

Sessione d'Esami di Ballo Liscio Unificato e Ballo da Sala

Modena, 6.11.93

a cura di Sergio Ventura

Contrariamente al solito, un numero inferiore di candidati si è presentato a quest'ultima Sessione d'Esami svoltasi nel segno della cordialità più assoluta.

Esaminatori ed esaminandi, infatti, sono stati invitati dal presidente M° Leo Bevini a mettersi a proprio agio ed a considerare l'evento un incontro tra amici.

Una quarantina di neo professionisti si sono frattanto alternati nelle varie prove musicali dimostrando buone predisposizioni in tal senso, mentre non altrettanto buone sono invece state le routine presentate da alcuni candidati.

A mio giudizio, chi intende affrontare l'esame di abilitazione dovrebbe d'ora in avanti scegliere con maggior scrupolo la persona cui affidarsi per la preparazione.

Il consigliare lo "spin" nel Fox Trot, i "quattro passi"

nel Tango da Sala e la "punta" al quinto movimento della greca angolata non rientra nei programmi ufficiali di ballo!

In considerazione di quanto sopra sarebbe bene quindi, a mio giudizio, che i colleghi interessati ravvisassero quanto meno nel loro operato la "troppa leggerezza" con cui si inducono gli aspiranti maestri ad intraprendere la via del professionismo.

Nulla da eccepire invece sull'operato degli esaminatori maestri: Maggioni, Nicoli, Gardellin, Granziero, Maiaroli, Mattana, come al solito disponibili in tutti i sensi affinché si potessero verificare le condizioni anzidette ed auspiccate dal nostro illustrissimo presidente.

Una sessione d'esami in sostanza svoltasi come sempre in un ambiente assolutamente sereno e sostanzialmente ottimale sotto ogni prerogativa.