

TuttoBallo

www.tuttoballo.net è un dominio registrato. Copyright 2004.

Nessuna parte di questo sito può essere riprodotta, memorizzata in sistemi d'archivio o trasmessa in qualsiasi forma o mezzo.
I trasgressori saranno puniti (Legge 22 aprile 1941, n. 633 e successive modificazioni)

Rivista di Tecnica Cultura e Comunicazione del Ballo Agonistico e della Danza Sportiva

Direttore Responsabile: Sauro Amboni (Ordine Naz.le dei Giornalisti - Roma Iscriz. N. 087090)

Articoli, foto e lettere alla Direzione vanno indirizzati a : info@tuttoballo.net

n. 192 del 25 febbraio 2010

1° Bergamo Meeting della Danza Sportiva

L'eccellenza in un incontro di qualità

Reportage a cura di Marcella Costato

*I pluricampioni
Gianni Russo e Barbara Rattazzi
danno il via al Convegno
nella prestigiosa Euphoria Dance
a 5 stelle di Antonio Lanza*

Febbraio 2010

1° Bergamo Meeting della Danza Sportiva

Gianni Russo e Barbara Rattazzi per esordire il Convegno

L'eccellenza in un incontro di qualità in una Scuola a 5 stelle

Reportage a cura della Prof.ssa Marcella Costato



La sala Oro (Sede del Meeting)

Scuola a 5 stelle Euphoria Dance nella Bassa Bergamasca, al centro del ricco triangolo industriale "Milano Bergamo Brescia". Direttore tecnico è il Maestro Antonio Lanza.



Barbara Rattazzi e Gianni Russo

17 volte campioni italiani e 15 volte vice campioni italiani nelle danze nazionali; Campioni Italiani Maestri Master 2010 Ballo da Sala, Liscio Unificato e Comb. 6 balli.

Premessa

Ci volevano i pluricampioni italiani **Barbara Rattazi e Gianni Russo** a dare il via al primo Bergamo Meeting della Danza Sportiva.

Quasi un centinaio sono stati i partecipanti. Fra tecnici e maestri di ballo, competitori di ogni classe e categoria, amatori e molti appassionati aspiranti competitori hanno riempito la Sala Oro della prestigiosa Scuole Euphoria Dance diretta dal Maestro **Antonio Lanza**.

Presentazione

L'autorevole e prestigiosa Scuola di ballo "Euphoria dance", il 18 febbraio, a sei mesi dall'inaugurazione, ha proposto ai suoi allievi e agli appassionati di Bergamo e Milano uno stage di alta qualità.

Il Maestro e direttore tecnico Antonio Lanza, ha esordito con orgoglio che questa iniziativa sarà la prima di una lunga serie. E' sua intenzione, infatti, offrire a tutti gli appassionati di ballo della Lombardia, un servizio sempre più completo e in linea con la politica della Scuola, volto a favorire la diffusione e la cultura della Danza Sportiva

fra tutti coloro che vogliono un "Ballo di Qualità" o che vogliono seguire l'esempio dei campioni per diventare campioni.

Infatti fra i partecipanti al Convegno ho notato la coppia di atleti Maggi e Marchesi più volte vincitori e gran finalisti a gare e campionati Regionali e Nazionali di classe A.

Subito con lo stile e la tecnica

C'era molta attesa nella "Sala Oro", quando alle 20,30 i Maestri e campioni Russo e Rattazzi hanno dato il via al Convegno:

Russo ha esordito ricordando a tutti come sia **importante per una coppia in pista possedere musicalità**, ossia trasmettere, attraverso la danza, le emozioni provate.

Fondamentale in tutti i balli è, inoltre, mantenere una **buona compressione sul pavimento**.

I competitori o i semplici amatori, intervenuti alla serata, sono stati invitati a porre domande, chiedere consigli o suggerimenti tecnici, ai due professionisti del ballo. Nel Meeting si voluto di proposito dare spazio ai presenti con loro domande, dubbi, chiarimenti e osservazioni sia teoriche che pratiche di esecuzione.



Barbara Rattazzi e Gianni Russo iniziano il 1° Bergamo Meeting Danza Sportiva

Ecco alcune domande relative al Valzer Lento e le importantissime spiegazioni dei campioni

Come deve fare il cavaliere per tenere le braccia in posizione corretta?

La posizione è l'aspetto più difficile. E' stato suggerito di immaginare due scatoloni sotto le braccia oppure di portare due valigie.

Occorre quindi abbassare le braccia e allungare il collo.

La fascia dorsale deve essere forte e il cavaliere deve ricordare, inoltre, che il lavoro parte da sotto la vita: dalle ginocchia flesse.

Come capisce la dama con quale gamba partire?

L'uomo prepara la gamba e in questo modo segnala alla donna con quale partire. I cavalieri, in genere non hanno preferenza per una gamba o l'altra. **Si è notato, però, dall'esperienza per il valzer lento che la donna è più comoda partire con la gamba dx.** La dama, in questo modo, si mette meglio in posizione appoggiandosi alla verticalità dell'uomo: parte destra contro destra del cavaliere.

Perché nel Giro dx del Valzer Lento la dama fatica a passare?

La donna, quando è all'interno del giro, deve prima lasciar passare il cavaliere, altrimenti rischia di avanzare di tacco invece che di punta. Occorre quindi evitare di anticipare. Ricordarsi inoltre che nel giro le due teste devono essere separate.

Il cavaliere deve rammentare di tenere fermo il braccio dx. per evitare di tirare a sé la dama.

Quali consigli per l'Hesitation?

Il cavaliere compie mezzo giro a dx girato meno. **La dama** dopo l'1 e il 2 scende sul 3, altrimenti cade sul passo successivo. Sul 3° passo la dama si regola sul corpo del cavaliere; scende e poi sposta la gamba dx.

E' importante per lei tenere sempre la dx del suo corpo contro la dx del cavaliere.

In questa figurazione sia la donna che l'uomo possono girare la testa in molte varianti artistiche e di effetto.

Nel ballo è più importante che sia bravo il cavaliere o la dama?

Il cavaliere deve, almeno in generale, saper dare la guida alla donna ed è importante che lei impari sempre a seguirlo.

Russo ha consigliato ai cavalieri di cambiare ogni tanto programma,

durante l'allenamento, per abituare la dama all'ascolto del corpo del partner.

Perché nel Giro Spin è facile perdere equilibrio?

E' importante scendere sempre sul 3° passo per evitare di sbilanciarsi. Le gambe devono essere flesse e mai tese, ciò per permetterci di allungare i passi e riempire di più la musica.

Parlando di tango, i Maestri hanno consigliato di interpretare questo ballo con un misto fra morbidezza e scatto.



Fra il pubblico, erano presenti Giovanni-Maggi-e Debora-Marchesi più volte primi classificati e gran finalisti nei balli nazionali classe A (Foto di repertorio)

Barbara Rattazzi ha ricordato che nel tango il peso è sul tacco, perché altrimenti, il movimento diventa morbido e non in sintonia con lo stile e il carattere del tango.

Il braccio della donna deve continuare la linea del gomito dell'uomo, mentre la mano non deve andare sotto l'ascella.

La parte destra dell'uomo deve essere compatta perché in caso contrario la donna perde la posizione.

L'incastro tra i due corpi è importante soprattutto nei giri veloci.

Si continua con le domande dei presenti

Perché la dama trova difficoltà nel Giro a sx del tango?

La Campionessa Barbara ricorda che la dama, quando muove in avanti, deve uscire **Chi avanza, infatti, va diritto e il partner si sposta.**

N.B Il Giro a dx muove verso il centro. Il Giro a sx muove verso la parete.

Russo consiglia di ballare con morbidezza tutte le figurazioni aperte, come ad es il Giro a sx.

Come fare per riuscire bene nel Medio cortè?

Il cavaliere deve evitare di metter forza o spingere la dama con le braccia, ma prepara la direzione con le ginocchia.

La dama incrocia la gamba dx dietro e resta col peso ripartito sui due piedi, sempre centrale e non sbilanciato in avanti.

L'uomo si ferma e la dama va indietro e torna sù da sola.

Quali consigli per una buona esecuzione dell'Argentino battuto girato?

Il bacino, innanzitutto, deve sempre essere elastico.

E' importante che la dama carichi sulla gamba sx e si sposti altrimenti il cavaliere non passa.

Quando l'uomo muove, la donna deve fare il passo più corto altrimenti lui non esce.

Sul 4° passo la dama deve andarci sopra col corpo.

N.B. Ricordiamo che i giri a sx sono sempre sviluppati in linea e mai pensati come giri.

Perché le coppie litigano?

Le coppie litigano generalmente perché non si ascoltano.

Occorre cercare di spiegare reciprocamente i propri disagi, ma quando non si trova la soluzione è preferibile cambiare ballo e parlarne un'altra volta.

A proposito del **Valzer Viennese** si è ricordato, agli appassionati che frequentano i locali pubblici, che non sempre è possibile fare molti giri a dx e sx. In questo caso sono utili dei passetti (1-2-3) per tenere il ritmo.

Nel ballo le gambe sono sempre sotto il corpo e mai a lato: girano i piedi e mai le braccia anche se l'istinto porta a girare le braccia.

I passi 1 e 2 sono diritti; si ruota e incrocia sul 3° passo.

Il **Viennese**, nel complesso è un ballo abbastanza piatto e senza vistose inclinazioni nel rettilineo, ma occorre inclinare negli angoli.

N.B. Nei Giri a sx, durante le gare, si vedono spesso competitori uscire dalla pista, per questo motivo.