



**CORSO UISP**

**SOLO DANCE 2017**

Dispense a cura di Scaduto Luigi

Pattinaggio



# UISP

## **GLOSSARIO**

**Analisi dettagliata dei passi tecnici**

sportpertutti

Pattinaggio

# PATTERN (DISEGNO)

Analisi dettagliata dei termini che definiscono il disegno di una danza



## GLOSSARIO TECNICO

### Definizioni:

#### - Pattern (Disegno)

#### **LONG AXIS (asse longitudinale):**

linea retta immaginaria che divide in due la lunghezza della pista, passa per il centro e interseca perpendicolarmente l'asse longitudinale.

#### **TRANSVERS AXIS (asse trasversa):**

linea immaginaria che divide in due la larghezza della pista, passa per il centro e interseca perpendicolarmente l'asse longitudinale.

#### **BASE LINE (asse di base):**

linea di riferimento.

E può essere:

- **BASELINE DELLA DANZA:** linea immaginaria della pista attorno alla quale sono distribuiti i passi di danza.
- **BASELINE DELLA POSTURA:** si riferisce ad una linea immaginaria che pare dalla testa, passa per il baricentro e arriva al centro dell'appoggio.

#### **PATTERN (disegno della danza):**

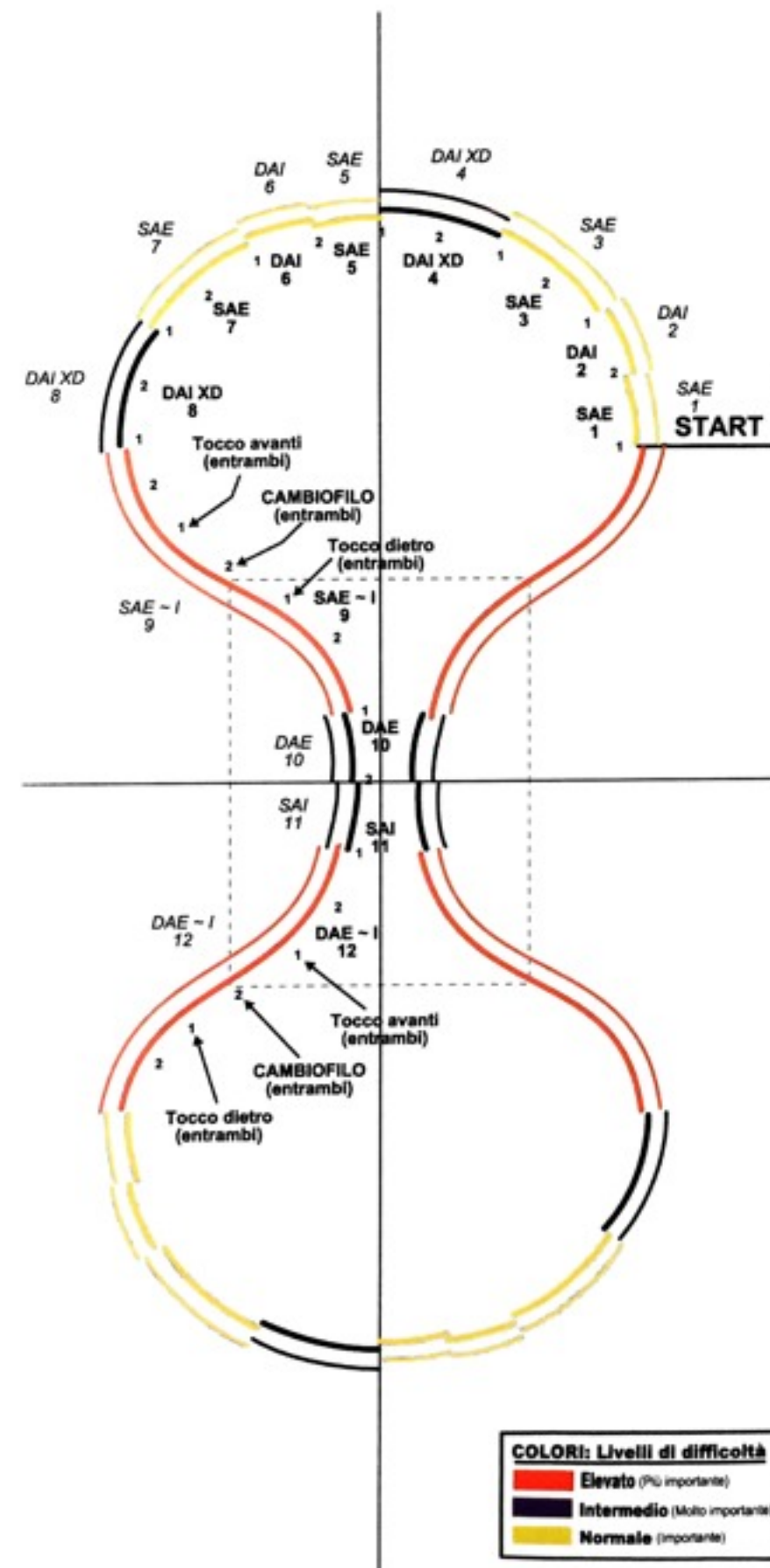
è uno schema, un percorso, una relazione prescritta di passi di danza rispetto ad una linea base.

#### **SCHEMA DI DANZA:**

lo schema di danza rappresenta il disegno immaginario della danza sulla superficie della pista. Gli schemi delle danze mostrano le sequenze dei passi, la loro relazione con la musica e il rapporto con gli assi.

#### **SEQUENZA DI DANZA:**

è l'insieme dei passi che costituisce una danza (dal passo n°1 all'ultimo prescritto). Alcune sequenze di danza obbligatorie si articolano sull'intero circuito della pista (es. Tango Argentino), altre danze si sviluppano interamente solo su una parte della pista (es. Swing foxtrot).



Dispense a cura di Scaduto Luigi

## GLOSSARIO TECNICO

### Definizioni:

#### - Pattern (Disegno)

### **LOBO:**

è un passo o una sequenza di passi eseguiti su uno stesso lato dell'asse continuo della danza, a forma approssimativa di semi-cerchio.

### **BEAT (battiti):**

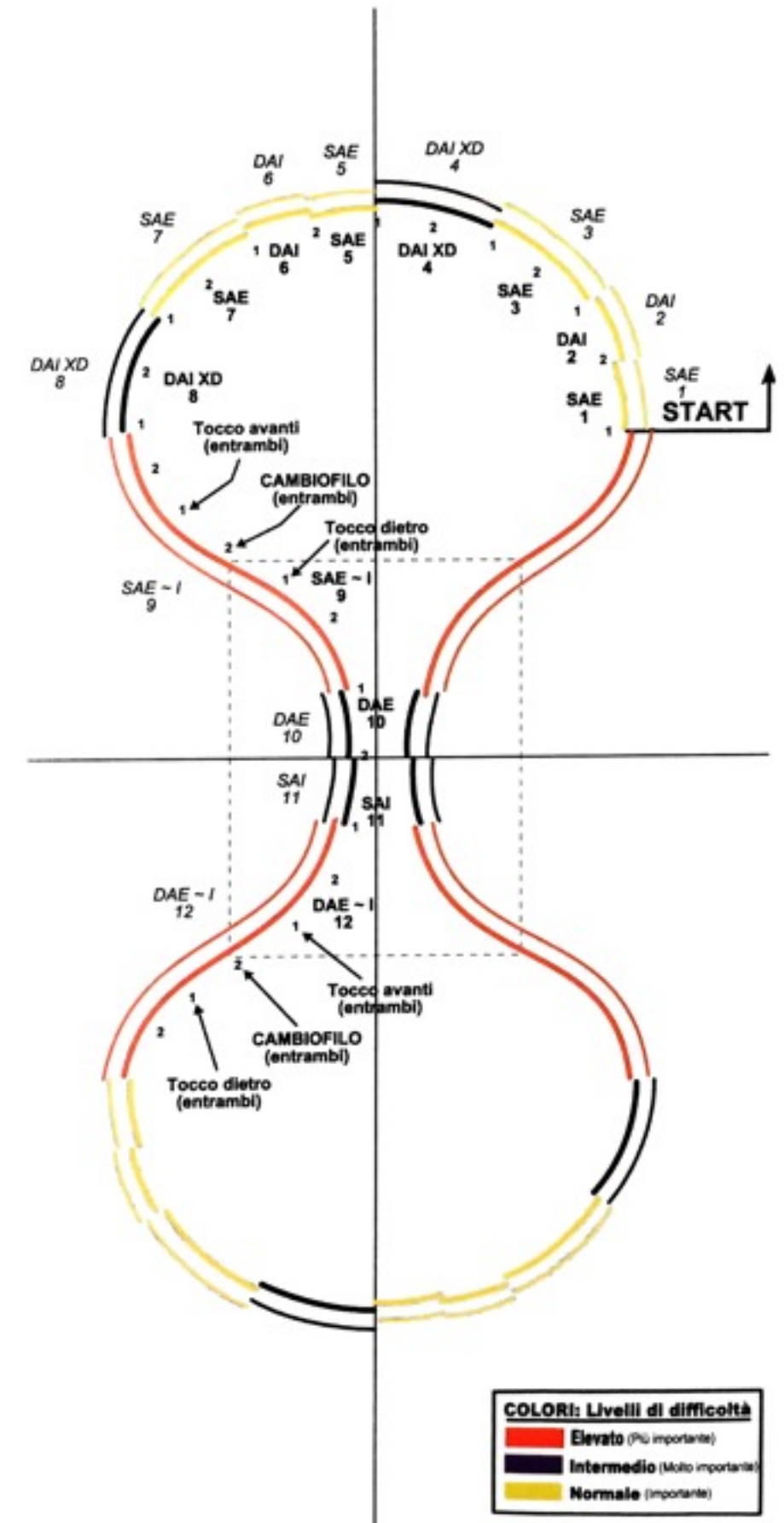
è la regolare pulsazione che costituisce l'unità di misura in tutte le battute musicali.

### **MEASURES (battuta):**

è un gruppo di battiti. Tutte le battute in un dato tipo di musica contengono lo stesso numero di battiti.

### **FRASE MUSICALE:**

è un gruppo di battute o misure. Una frase musicale è composta da un numero pari di battute musicali. Nelle danze obbligatorie tutte le frasi iniziano su un battito forte.



Dispense a cura di Scaduto Luigi

# PASSI DI PIEDE

Analisi dettagliata di alcuni dei passi di piede della danza



## GLOSSARIO TECNICO

### Definizioni:

- Pattern (Disegno)
- Elementi Tecnici

### **AND POSITION:**

posizione di parallelismo del piede libero con il piede portante.

### **CAMBIO DI DIREZIONE:**

è una variazione della traiettoria della fronte del pattinatore da sinistra verso destra o viceversa indipendentemente dal senso di marcia.

### **CAMBIO FILO:**

spostamento del peso del corpo da un esterno a un interno o viceversa senza cambiare il senso di marcia.

### **OPEN STROKE:**

è un passo esterno o interno iniziato con il piede libero vicino al piede portante e non incrociato avanti o dietro.

### **FLAT:**

è un passo eseguito senza alcun filo che prevede lo scivolamento dei pattini con tutte le otto ruote a terra.

### **SLIDE:**

passo in cui il pattino viene fatto scivolare avanti o dietro ed è tenuto aderente alla superficie della pista con le quattro ruote in appoggio; a differenza dei FLAT, lo SLIDE prevede il cambio di filo.

### **RUN (PROGRESSIVO):**

È un movimento in cui il piede libero viene appoggiato vicino e parallelo al piede portante oltrepassando ma senza incrociarne la traccia. Il piede che da parallelo diventa libero prima di staccarsi dal suolo imprime una spinta.

Dispense a cura di Scaduto Luigi



### Definizioni:

- Pattern (Disegno)
- Elementi Tecnici

### **MOHAWK:**

è un'inversione di marcia, con cambio piede ma senza cambio filo.

Esistono 4 tipi di Mohawk:

**MOHAWK APERTO:** è un Mohawk in cui il piede libero è posizionato con il tacco all'interno del piede portante. Dopo il cambio d'appoggio la posizione del nuovo piede libero è dietro il tacco del nuovo piede portante (o in posizione and). Il fianco aperto della gamba libera dopo l'inversione dà il nome a questo Mohawk.

**MOHAWK CHIUSO:** è un Mohawk in cui il piede libero è posizionato all'esterno del piede portante all'altezza del tacco (5 posizione di danza). Dopo l'appoggio il nuovo piede si trova davanti al nuovo piede portante. Il fianco chiuso dopo la rotazione dà il nome a questo Mohawk.

**MOHAWK TACCO-TACCO:** è un movimento che prevede un'inversione di marcia e di cambio piede, in cui il piede libero viene appoggiato tacco-contro tacco al piede portante. In seguito al cambio di appoggio, la gamba libera si trova dietro al pattino portante.

**INVERTED MOHAWK:** è un movimento che prevede un'inversione di Marcia e di cambio piede, in cui il piede libero viene appoggiato parallelo al pattino portante, dove i pattini in quell'istante hanno senso di marcia opposti l'uno all'altro (uno andrà in avanti e l'altro indietro). In seguito al cambio di appoggio, la gamba libera si trova dietro al pattino portante.

### **SWING:**

è un movimento oscillatorio della gamba libera dall'avanti all'indietro o viceversa effettuato mentre il pattino portante è impegnato nell'esecuzione di un lobo. Nello swing è indispensabile un buon controllo della gamba libera durante il passaggio. Per eseguire il passo successivo il piede deve essere riportato in posizione and.

### **CHOCTAW:**

è un'inversione del senso di marcia (dall'avanti all'indietro e viceversa) con cambio di piede, d'appoggio e cambio filo.

**CHOCTAW APERTO:** è un movimento che prevede un'inversione di marcia e un cambio di filo in cui il piede libero viene appoggiato all'interno del piede portante. In seguito al cambio di appoggio, la gamba libera si trova dietro al pattino portante o in posizione and.

**CHOCTAW CHIUSO:** è un movimento che prevede un'inversione di marcia e un cambio di filo in cui il piede viene appoggiato all'esterno del piede portante, all'altezza del tacco (5 posizione di danza). In seguito al cambio di appoggio, la gamba libera si trova davanti al pattino portante

Dispense a cura di Scaduto Luigi





## GLOSSARIO TECNICO

### Definizioni:

- Pattern (Disegno)
- Elementi Tecnici

### **BRACKET (contro-tre):**

è un'inversione di marcia su un piede che prevede un cambio filo con una rotazione contraria alla direzione del filo iniziale.

### **COUNTER (contro volta):**

è un'inversione di marcia, su un piede, senza cambio filo, eseguita con la rotazione opposta al filo iniziale.

### **TRE:**

è un'inversione di marcia eseguita su un piede con cambio di filo in cui la rotazione viene eseguita nella stessa direzione del filo iniziale.

### **ROCKER (volta):**

E' un'inversione di marcia su un piede, senza cambio di filo, con la rotazione effettuata nella stessa direzione del filo iniziale.

### **CROSS FRONT:**

è un passo di piede in cui il piede libero è posto sulla pista lungo il filo esterno del piede portante con la gamba libera incrociata davanti alla tibia della gamba portante.

### **CROSS BACK:**

è un passo di piede in cui il piede libero è posto sulla pista lungo il filo esterno del piede portante con la gamba libera incrociata dietro alla tibia della gamba portante.

### **CHASSE':**

è un passo in cui non si effettua spinta. E' un movimento in cui il piede (che diventerà portante), viene posto in posizione and (eseguendo un cambio di appoggio), mentre l'altro piede rimane sollevato in posizione parallela.

### **CROSS CHASSE':**

è un movimento composto da un cross (front o back) e uno chassè. Si esegue incrociando il piede libero dietro al piede portante (se il senso di marcia è avanti), o incrociando il piede libero avanti (se il senso di marcia è indietro). Eseguito l'incrocio, il piede libero viene appoggiato sulla pista e quello che era portante sollevato e portato rapidamente di fianco all'altro senza scavalcarlo.

Dispense a cura di Scaduto Luigi



## GLOSSARIO TECNICO

### Definizioni:

- **Pattern (Disegno)**
- **Elementi Tecnici**

### ***DROPPED CHASSE':***

è passo in cui il piede libero viene appoggiato vicino e parallelo al piede portante (posizione and). Il piede che da portante diventa libero si stacca dal suolo e si estende avanti senza imprimere nessuna spinta.

### ***ROLL:***

è un semplice filo esterno (o interno) eseguito all' avanti o all'indietro a forma di lobo con la curva in direzione opposta al lobo precedente. E' un movimento naturale del corpo che permette di passare da un filo ad un altro uguale.

### ***CROSS ROLL:***

si ottiene partendo da un filo esterno e appoggiando sulla pista il piede libero incrociato avanti al piede portante (se si pattina all' avanti ) o dietro (se si pattina all'indietro) sempre seguendo un filo esterno..

### ***TWIZZEL:***

è un movimento fatto su un piede che comprende una rapida contro-volta seguita da un mezzo tre. La gamba libera durante la rotazione viene tenuta accanto al piede portante e predisposta ad effettuare un appoggio alla conclusione del giro.

Dispense a cura di Scaduto Luigi



# ELEMENTI OBBLIGATI

Analisi dettagliata degli elementi obbligati in un programma di style o free dance



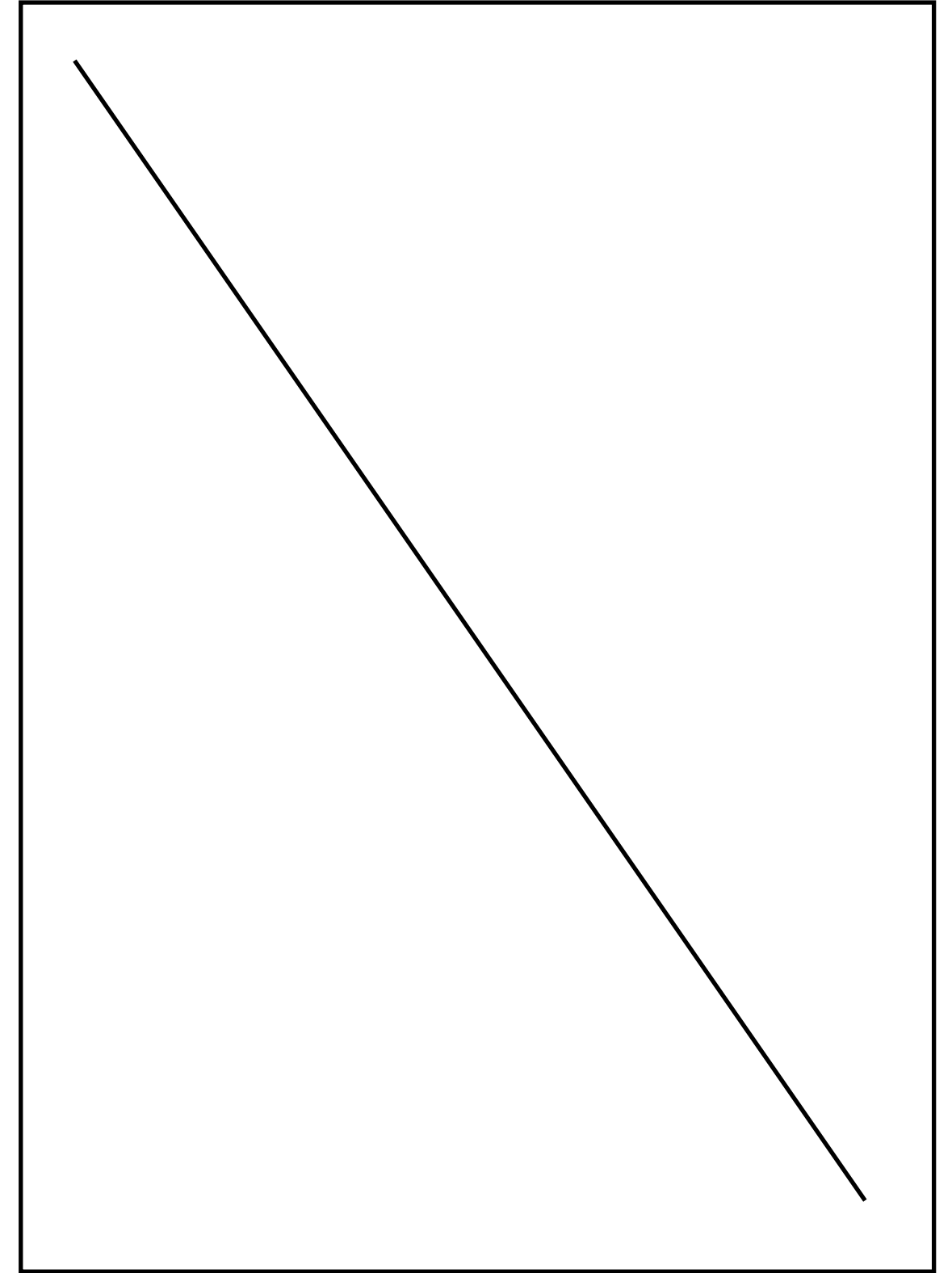
## GLOSSARIO TECNICO

### Definizioni:

- Pattern ( Disegno)
- Elementi Tecnici
- Elementi Obbligati
- **Diagonal Sequence**

### **DIAGONAL SEQUENCE:**

La sequenza deve partire da una posizione di stop, deve coprire l'80% della superficie pattinabile e il pattinatore non deve superare i 4 metri di distanza dalla base-line. Non è possibile effettuare uno stop durante questa sequenza.



Dispense a cura di Scaduto Luigi

## GLOSSARIO TECNICO

### Definizioni:

- Pattern ( Disegno)
- Elementi Tecnici
- Elementi Obbligati
- Diagonal Sequence
- **Straight Line Sequence**

### **DIAGONAL SEQUENCE:**

La sequenza deve partire da una posizione di stop, deve coprire l'80% della superficie pattinabile e il pattinatore non deve superare i 4 metri di distanza dalla base-line. Non è possibile effettuare uno stop durante questa sequenza.

### **STRAIGHT LINE SEQUENCE:**

La sequenza deve partire da una posizione di stop, deve coprire l'80% della superficie pattinabile e il pattinatore non deve superare i 4 metri di distanza dalla base-line. Non è possibile effettuare uno stop durante questa sequenza.

Dispense a cura di Scaduto Luigi



## GLOSSARIO TECNICO

### Definizioni:

- Pattern ( Disegno)
- Elementi Tecnici
- Elementi Obbligati
- Diagonal Sequence
- Straight Line Sequence
- **Circular Step Sequence**

### **DIAGONAL SEQUENCE:**

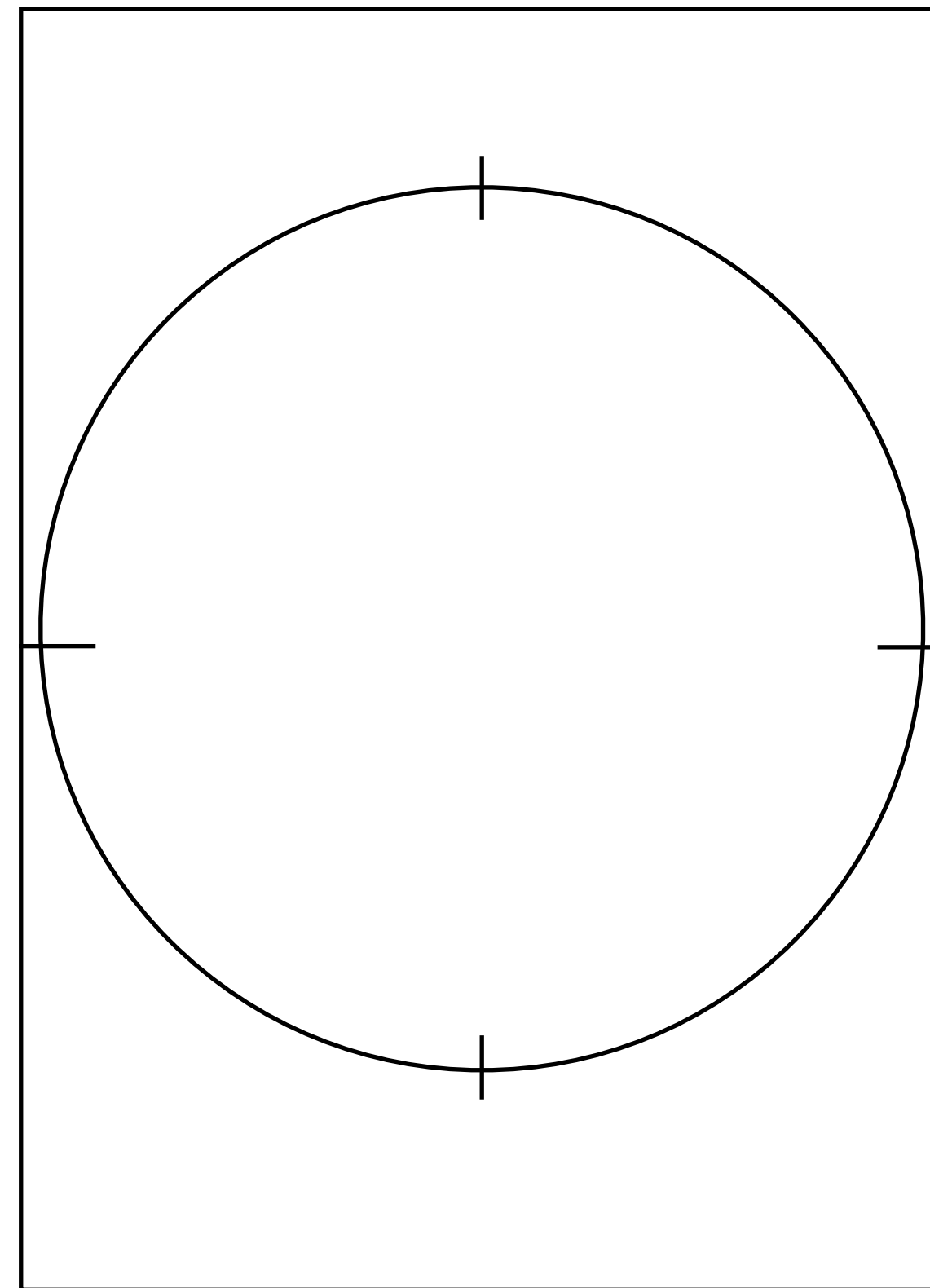
La sequenza deve partire da una posizione di stop, deve coprire l'80% della superficie pattinabile e il pattinatore non deve superare i 4 metri di distanza dalla base-line. Non è possibile effettuare uno stop durante questa sequenza.

### **STRAIGHT LINE SEQUENCE:**

La sequenza deve partire da una posizione di stop, deve coprire l'80% della superficie pattinabile e il pattinatore non deve superare i 4 metri di distanza dalla base-line. Non è possibile effettuare uno stop durante questa sequenza.

### **CIRCULAR STEP SEQUENCE (counter o clockwise):**

La sequenza deve necessariamente partire in uno dei 4 punti dell'asse (long o short). Il pattinatore deve prendere più possibile superficie pattinabile lasciando come punto centrale il centro stesso della pista.



Dispense a cura di Scaduto Luigi

## GLOSSARIO TECNICO

### Definizioni:

- Pattern ( Disegno)
- Elementi Tecnici
- Elementi Obbligati
  - Diagonal Sequence
  - Straight Line Sequence
  - Circular Step Sequence
  - Serpentine Sequence

### **DIAGONAL SEQUENCE:**

La sequenza deve partire da una posizione di stop, deve coprire l'80% della superficie pattinabile e il pattinatore non deve superare i 4 metri di distanza dalla base-line. Non è possibile effettuare uno stop durante questa sequenza.

### **STRAIGHT LINE SEQUENCE:**

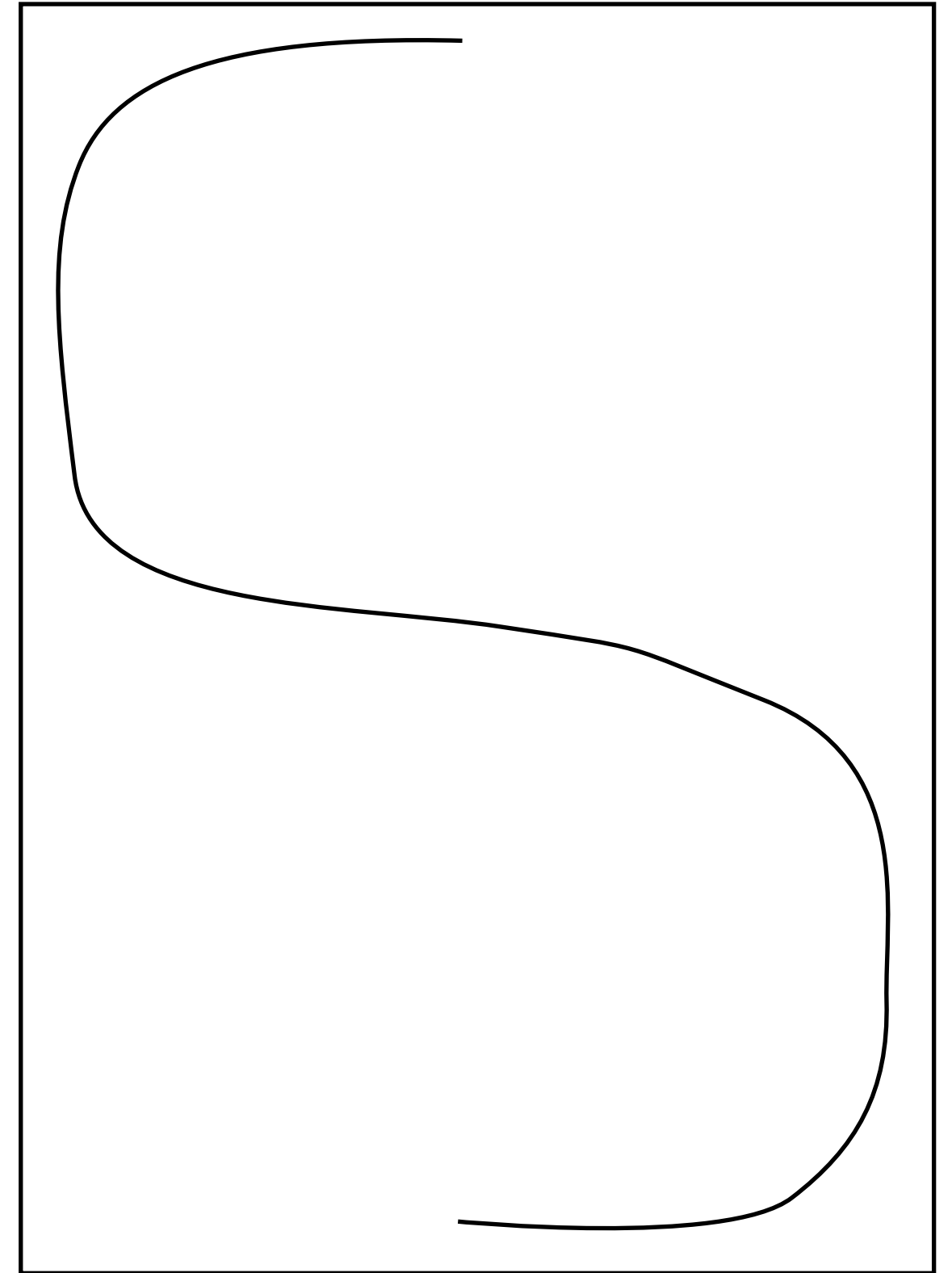
La sequenza deve partire da una posizione di stop, deve coprire l'80% della superficie pattinabile e il pattinatore non deve superare i 4 metri di distanza dalla base-line. Non è possibile effettuare uno stop durante questa sequenza.

### **CIRCULAR STEP SEQUENCE (counter o clockwise):**

La sequenza deve necessariamente partire in uno dei 4 punti dell'asse (long o short). Il pattinatore deve prendere più possibile superficie pattinabile lasciando come punto centrale il centro stesso della pista.

### **SERPENTINE SEQUENCE:**

La sequenza deve necessariamente partire lungo l'asse longitudinale, lungo il lato corto della pista, al centro e finire dal lato opposto della pista nello stesso punto. Il pattinatore deve ricoprire in senso orizzontale tutta la superficie pattinabile e passare almeno una volta dal centro della pista.



Dispense a cura di Scaduto Luigi



UISP

# **ANALISI DI TRE DANZE**

**Analisi tecnica di 3 Danze Obbligatorie**

sportper tutti

Pattinaggio



## ANALISI PATTERN

Analisi pattern danze categoria  
esordienti DIV. NAZIONALE:  
- **Stright Waltz**

## STRIGHT WALTZ

**Musica:** Valzer 3/4  
**Tempo:** 126 battiti al minuto  
**Schema:** Obbligato

E' una danza semplice e pertanto si deve dare molta importanza alla corretta aderenza dei passi con il tempo.

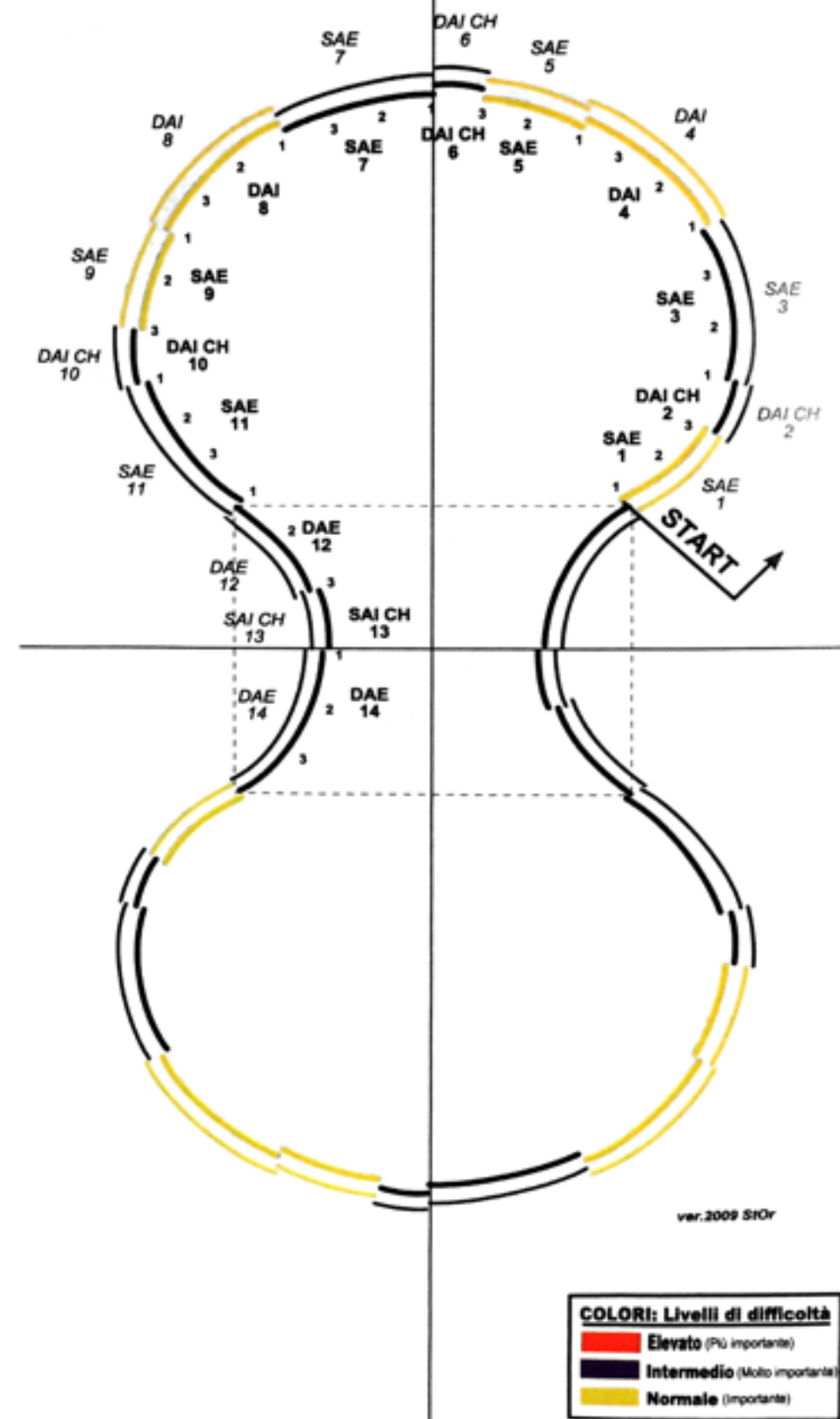
I passi 1 e 2 (SAI e DAI) formano uno chassè; l'appoggio del passo 2 avviene sul terzo battito musicale

Il passo 3 è un SAE tenuto per 3 battiti seguito da un DAI (passo sempre di 3 battiti)

I passi 5 e 6 (SAI e DAI) formano uno chassè; l'appoggio del passo 6 avviene sul terzo battito musicale

Dal passo 7 al passo 10 si ripete la sequenza formata dai passi 3-4-5-6

I passi 4 e 8 vengono eseguiti come run, per cui il piede destro viene appoggiato accanto e parallelo al sinistro e al termine della spinta il piede sinistro si libera con la punta chiusa.



## STRIGHT VALZER

PRESA	PASSO	PASSI DELL'UOMO	TEMPI			PASSI DELLA DONNA
			U	E	D	
Kilian	1	SAE		2		SAE
	2	DAI - Chasse		1		DAI - Chasse
	3	SAE		3		SAE
	4	DAI Run		3		DAI Run
	5	SAE		2		SAE
	6	DAI - Chasse		1		DAI - Chasse
	7	SAE		3		SAE
	8	DAI Run		3		DAI Run
	9	SAE		2		SAE
	10	DAI - Chasse		1		DAI - Chasse
	11	SAE		3		SAE
	12	DAE		2		DAE
	13	SAI - Chasse		1		SAI - Chasse
	14	DAE		3		DAE

Dispense a cura di Scaduto Luigi



## ANALISI PATTERN

Analisi pattern danze categoria esordienti DIV. NAZIONALE:

- Stright Waltz
- Society Blues

## SOCIETY BLUES

**Musica:** Blues 4/4

**Tempo:** 92 battiti al minuto

**Schema:** Obbligato

I passi dall' 1 al 4 formano il rettilineo della danza.

Il passo 4 (DAI-swing) inizia e finisce sulla base line.

I passi che vanno dal 5 all'8 formano una sequenza che occupa la prima parte della curva, mentre la sequenza successiva conclude la seconda parte.

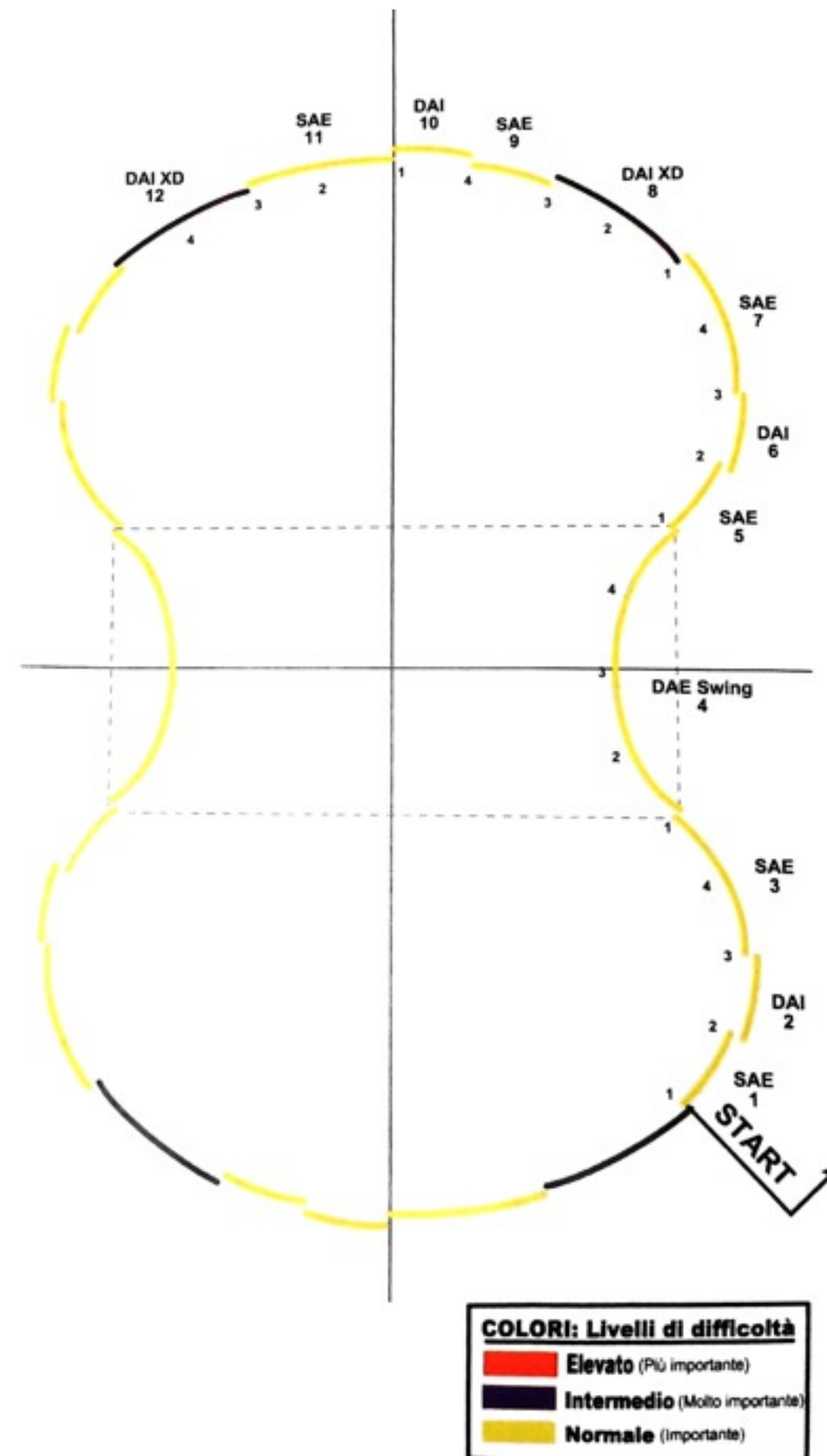
I pattinatori devono usare un numero pari di sequenze da 6 battiti per mantenere la danza in un corretto fraseggio musicale.

Tutti i passi della danza sono dei progressivi ad eccezione del passo 8 (DAI-XD), la gamba libera sinistra dopo l'incrocio rimane avanti per poi essere riportata in posizione and al 4° battito in modo da iniziare la sequenza successiva.

La base line di questa danza evidenzia il lobo centrale, ed il suo punto massimo corrisponde all'inizio del 3° battito del passo 4.

Il passo 7 della seconda sequenza, inizia all'apice della curva (asse che taglia la curva).

PRESA	PASSO	PASSI DELL'UOMO	TEMPI			PASSI DELLA DONNA
			U	E	D	
Kilian	1	SAE		1		
	2	DAI		1		
	3	SAE		2		
	4	DAE - Swing		4		
	5	SAE		1		
	6	DAI		1		
	7	SAE		2		
	8	DAI XD		2		
	9	SAE		1		
	10	DAI		1		
	11	SAE		2		
	12	DAI XD		2		



Dispense a cura di Scaduto Luigi

## ANALISI PATTERN

Analisi pattern danze categoria esordienti DIV. NAZIONALE:

- Stright Waltz
- Society Blues
- Country Polka

## COUNTRY POLKA

**Musica:** Polka 2/4

**Tempo:** 100 battiti al minuto

**Schema:** Obbligato

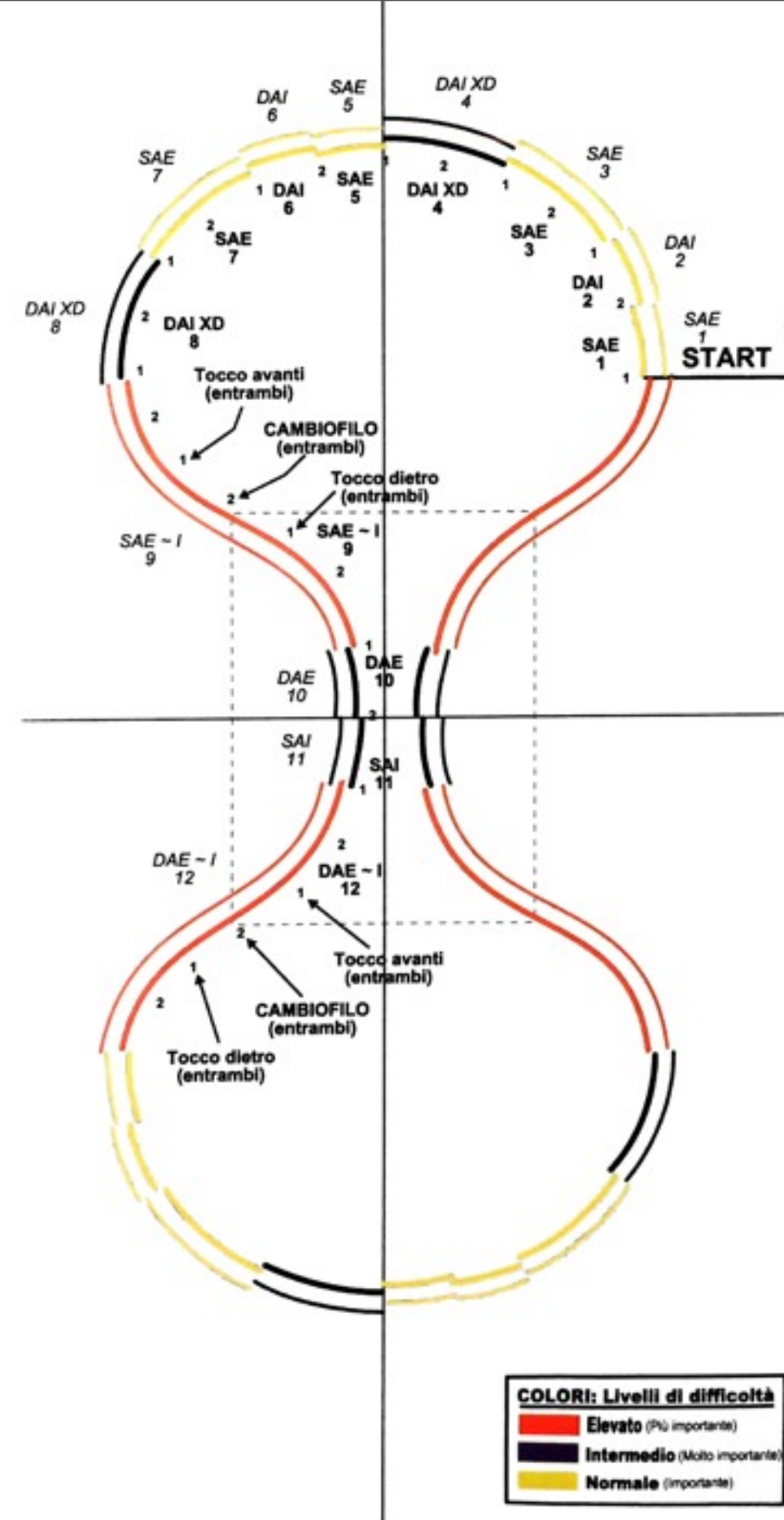
In questa danza tutti i passi sono dei run, ad eccezione dei passi 4 e 8. I passi dall'1 all'8 costituiscono lo sviluppo del lato corto della pista.

Il passo 3 è un SAE di 2 battiti, eseguito con un morbido molleggio della gamba portante; il piegamento si accentua sul secondo battito per preparare il passo seguente (passo 4 che è un DAI incrociato dietro).

Dopo l'incrocio della gamba libera si distende in avanti e sul secondo battito il piede libero si riavvicina al piede portante.

I passi 5-6-7-8 ripetono la sequenza dei primi 4 passi.

I passi dal 9 al 12 costituiscono lo sviluppo del lato lungo della pista. Il 9 e il 12 sono di 6 battiti ciascuno. Tali passi iniziano rispettivamente sul filo esterno sul primo battito, sul secondo la gamba libera viene portata avanti, sul terzo la gamba portante si piega leggermente e con la gamba libera distesa, si tocca il pavimento con la ruota esterna avanti (su una linea parallela a quella del pattino portante). Al 4 battito la gamba libera è riportata accanto al piede portante e si esegue contemporaneamente un cambio di filo in interno. Al 5 battito la gamba libera è distesa dietro e si tocca il pavimento con la ruota interna avanti (su una linea parallela a quella del pattino portante). Al 4 battito la gamba libera è riportata accanto al piede portante per incominciare una nuova sequenza.



### COUNTRY POLKA

PRESA	PASSO	PASSI DELL'UOMO	TEMPI			PASSI DELLA DONNA
			U	E	D	
Kilian	1	SAE	1			SAE
	2	DAI	1			DAI
	3	SAE	2			SAE
	4	DAI XD	2			DAI XD
	5	SAE	1			SAE
	6	DAI	1			DAI
	7	SAE	2			SAE
	8	DAI XD	2			DAI XD
	9	SAE-I - Swing	6			SAE-I - Swing
	10	DAE	1			DAE
	11	SAI	1			SAI
	12	DAE-I - Swing	6			DAE-I - Swing

Dispense a cura di Scaduto Luigi





# **APPROFONDIMENTO**

**Lezione di Matteo Zanni**

**“Come crescere artisticamente un’atleta fin da piccolo”**

**sportper tutti**

**Pattinaggio**

### ***COME COSTRUIRE UN'ATLETA ARTISTICAMENTE FIN DALLA GIOVANE ETÀ':***

Come costruire un'atleta fin dalla giovane età per formarla ad avere le basi per poter affrontare in futuro tutte le caratteristiche che servono per costruire ottimi programmi tecnici (sia che si parli di solo dance, libero, gruppi spettacolo, etc).

Matteo Zanni suddivide questo percorso in 5 fasi diverse che si lavorano a step ben definiti, ovvero:

### **1) Tecnica di movimento**

### **2) L'energia**

### **3) L'espressività**

### **4) Sensibilità musicale**

### **5) Costruzione del programma**

Dispense a cura di Scaduto Luigi

## APPROFONDIMENTO

Lezione Matteo Zanni

- Come costruire un giovane atleta

- Le 5 fasi di lavoro

-Pattinaggio e tecnica

### *Andiamo ad analizzarle ognuna nello specifico*

#### **1) PATTINAGGIO E TECNICA DI MOVIMENTO**

La tecnica è la base per avere un pattinaggio di alto livello; questo significa avere un perfetto equilibrio sui pattini (che permette di scivolare sulla pista e di eseguire passi di piede puliti) e un perfetto controllo del corpo (che consente un flusso armonico dei movimenti eseguiti in qualsiasi direzione spazio-temporale di torso, braccia, mani e testa).

Il primo passo per lavorare la tecnica è basato:

- sulla forza e sul controllo del corpo
- sul lavoro del ginocchio e delle gambe
- sull'abilità del pattino

Una buona tecnica di pattinaggio è data quindi dall'equilibrio e l'affinamento dei fili profondi e puliti. Mentre una buona tecnica del corpo è data dal perfetto controllo di questo che permette un movimento armonico degli arti in ogni direzione.

#### **REQUISITI CHE SI DEVE SVILUPPARE IN OGNI PATTINATORE FIN DA PICCOLI**

- 1) Ginocchio ritmico e curvatura della caviglia
- 2) Precisione nel posizionamento dei piedi durante l'esecuzione dei passi di piede
- 3) Capacità di eseguire fili profondi e lunghi
- 4) Accelerazione
- 5) Abilità di saper fare tutti i passi di piede
- 6) Abilità di pattinare in ogni direzione
- 7) Chiarezza di movimento (precisione – nitidezza di ogni parte del corpo)
- 8) Ampiezza di movimento (massima estensione possibile di movimento)
- 9) Uso dello spazio
- 10) Fluidità di movimento

Quando si hanno sviluppate queste abilità siamo pronti per lavorare sull'energia del movimento.

Dispense a cura di Scaduto Luigi



## APPROFONDIMENTO

Lezione Matteo Zanni

- Come costruire un giovane atleta

- Le 5 fasi di lavoro

-Pattinaggio e tecnica

-Energia

### *Andiamo ad analizzarle ognuna nello specifico*

#### **2) ENERGIA**

L'energia da la vita al movimento e al programma che si sceglie di far eseguire al nostro atleta. Pertanto è indispensabile riuscire ad individuare le caratteristiche che riescano ad esprimere al meglio l'energia, ovvero:

- 1) forza
- 2) resistenza
- 3) velocità
- 4) accelerazione dinamica
- 5) uso e controllo completo del corpo
- 6) movimenti ampi
- 7) alta reattività
- 8) essere concentrati e coinvolti
- 9) capacità di ottenere rapidamente e correttamente l'esecuzione di un passo
- 10) abilità di nascondere l'errore

Quando si hanno queste abilità siamo pronti per lavorare sull'espressività del movimento, sui dettagli nelle sfumature della musica e la costruzione complessa di un disco.

Dispense a cura di Scaduto Luigi



## APPROFONDIMENTO

Lezione Matteo Zanni

- Come costruire un giovane atleta
- Le 5 fasi di lavoro
- Pattinaggio e tecnica
- Energia
- **Espressività**

### *Andiamo ad analizzarle ognuna nello specifico*

#### **3) ESPRESSIVITA'**

Si deve saper usare l'espressività del corpo per esprimere l'idea della composizione e le sensazioni che la musica ispira. Per riuscire ad essere espressivi si deve:

- Far capire al nostro atleta l'idea della composizione
- Trovare il modo di esprimerla
- Far diventare il movimento il suo principale linguaggio

L'espressività si ottiene dall'energia, il coinvolgimento e dalla tecnica. Più il corpo è allenato in questa direzione più il messaggio sarà chiaro. Per essere ancora più espressivi si deve aiutare il nostro atleta a credere in se stesso.

#### **ESPRESSIVITA' IN PUNTI CHIAVE:**

- 1) Idea chiara di cosa parla il nostro programma
- 2) Ogni movimento deve avere un significato ben preciso
- 3) Un chiaro linguaggio del corpo
- 4) L'espressività deve essere mantenuta durante tutti gli elementi tecnici
- 5) Ogni movimento ha una sua ragione
- 6) Non è importante muoversi, ma usare il movimento per esprimersi
- 7) Per avere significato, il movimento deve essere concreto e preciso

#### **PER ALLENARE L'ESPRESSIVITA':**

- 1) Insegnare ad esprimere le sensazioni tramite i movimenti
- 2) Chiedere di esprimere attraverso le parole/frasi quello che si vorrebbe comunicare con il movimento
- 3) Chiedere di esprimere con il movimento queste caratteristiche ( es: agitato, passionale, brillante, energico, sereno, eroico, triste... etc)

Quando si ha anche questa abilità aggiunta alle precedenti siamo pronti per lavorare sulla sensibilità musicale.

Dispense a cura di Scaduto Luigi





## APPROFONDIMENTO

Lezione Matteo Zanni

- Come costruire un giovane atleta

- Le 5 fasi di lavoro

1-Pattinaggio e tecnica

2-Energia

3-Espressività

4-Sensibilità musicale

5-Costruzione

### *Andiamo ad analizzarle ognuna nello specifico*

#### **4) SENSIBILITA' MUSICALE:**

L'espressione e la pulizia del movimento riflettono i dettagli della musica. Ogni movimento deve seguire il tempo, il fraseggio e il carattere musicale della musica scelta. Seguire il tempo o essere a tempo significa muoversi sui battiti della misura. I battiti sono il cuore del pezzo.

Il carattere musicale è la sensazione e l'atmosfera della musica del pezzo; e deriva dalla melodia, dal colore, dalla dinamica, dal tempo e dalla forma del fraseggio.

Il fraseggio è l'unità di movimento con un senso completo, segnato da un impulso di energia che cresce. Costruire e trovare un inizio e una conclusione della frase rende la costruzione del disco più fluida. La frase ha quindi un inizio, una metà e una fine, saperlo riconoscere permette una costruzione ottimale dei passi sulla musica rendendo la composizione di un valore più alto.

#### **5) COSTRUZIONE:**

Il disegno da costruire sulla pista deve essere multi-direzionale e con costruzione complessa per tutto lo spazio a disposizione. Si deve avere un'idea chiara di quello che si vuol comunicare e inserire (fin dalla giovane età elementi complessi che stimolino il più possibile ad accrescere il bagaglio culturale e tecnico dell'atleta). Il nostro compito sarà quello di formarla a 360°.

Dispense a cura di Scaduto Luigi



## ***BIBLIOGRAFIA***

- Manuale di Danza Fisir
- Lezione video inglese di Matteo Zanni tradotta da Luigi Scaduto

Dispense a cura di Scaduto Luigi

