

COREOGRAFIA (APPUNTI DI BARBARA MELLUZZA)

MONTAGGIO DEL DISCO DI GARA

Cos'è la coreografia? Cosa vuol dire? Come nasce una coreografia?

Esaminando letteralmente la parola “coreografia” scopriamo che è una parola composta di origine greca formata da *Khoreia*, che vuol dire danza-movimento, e da *Grafia* che invece significa scrittura. Viene considerata fin dalla sua nascita una forma d'arte, quella di creare figure di movimento ed effetti in armonia con la musica per vari generi di spettacolo e momenti peculiari.

Il pattinaggio artistico, proprio in virtù dell'aggettivo che ne accompagna il nome è da considerarsi un'attività peculiare che molto ha a che fare con la coreografia.

Oltre ai gesti puramente tecnici, che se eseguiti nella loro massima qualità sono già di per sé coreografici in quanto tendenti alla bellezza estetica delle linee insite nel movimento stesso, occorre per i pattinatori creare una coreografia specifica che accompagni le difficoltà presentate cercando di esaltarne l'esecuzione.

Ogni coreografia ha la sua specificità, sia perché indirizzata a soggetti e prodotta da persone uniche e irripetibili, sia perché cambia continuamente in relazione a molteplici fattori quali:

- i diversi regolamenti-categorie- tempi tecnici
- il diverso livello tecnico
- la scelta della musica
- i tracciati
- i passi
- l'originalità
- la comunicazione

Non ci sono “bacchette magiche” per fare un buon disco, ma tanto lavoro. Lavoro d'equipe all'unisono tra coreografo-allenatore-atleta a cui si aggiungono tutti coloro che lavorano intorno, come il preparatore e il costumista.

Molte variabili soggettive, spesso, troppe volte, in certi casi, influiscono, sul risultato finale.

Indipendentemente da ciò, è comunque possibile individuare una struttura comune dietro al montaggio di un disco, struttura che può dare al programma un certo rigore logico e obiettivo.

Va da sé che il disco “opera d'arte” è più difficile da imbrigliare in una struttura comune e riproducibile, ma comunque una griglia di montaggio serve anche a far emergere fuori dai suoi confini, proprio la creatività e l'originalità.

Inizialmente, nelle categorie più basse si tenderà ad un montaggio più tecnico, in modo da lavorare con il giovane o poco evoluto atleta, la qualità dei movimenti, preferendo un tracciato e passi più semplici ma correttamente eseguiti, ad un tracciato più articolato, sicuramente originale, ma di esecuzione incerta. Il lavoro più creativo, di ricerca ed originale verrà invece preferito con atleti di più alto livello e maturità stilistica.

Per poter sviluppare gli aspetti coreografici parallelamente a quelli tecnici, occorre impostare diversamente anche gli allenamenti, i quali dovranno essere organizzati in modo tale da non far lavorare all'atleta le sole parti tecniche del pattinaggio, ma anche gli aspetti stilistici e coreutici che altrimenti saranno sempre penalizzati risultando inevitabilmente secondari e approssimativi.

Gli elementi fondamentali che concorrono ad una corretta evoluzione della componente coreografica e che concorrono altresì all'attribuzione del secondo punteggio, sono:

1. Rispetto del regolamento
2. il tracciato del programma di gara
3. musica e musicalità
4. la qualità del pattinaggio (postura, pattinata di base, passi di piede)
5. espressione del tema proposto (mimica facciale e corporea, dinamica del movimento)
6. impressione generale (pulizia e originalità)

Tutte queste componenti andranno lavorate in pista durante gli allenamenti. Non è pensabile di farsi costruire o fare un programma e poi lasciarlo in embrione, fermo allenamento dopo allenamento, o peggio ancora, gara dopo gara.

Costruire il disco è solo il primo passo. Occorrerà riguardarlo e rivederlo man mano che le difficoltà in esso presenti acquistano scioltezza e sicurezza, colmare eventuali "buchi" coreografici, sviluppare ulteriormente la qualità e la quantità di passi, soffermarsi in modo più preciso sull'espressione dell'atleta, articolare il tracciato dove è possibile e non aver paura di modificare intere parti se non hanno l'effetto che vogliamo che abbiano. Quello che segue è una sorta di sequenza di riferimento per montare e lavorare un disco, non è qualcosa di scientifico né un vademecum condiviso da tutti, è solo la mia personale esperienza.

STEP BY STEP

1 Controllare il regolamento di riferimento. Sicuramente l'originalità di un disco è apprezzata, ma prima di tutto, in un montaggio si devono rispettare le regole per non incorrere in spiacevoli e mal giustificate penalizzazioni, l'allenatore/coreografo deve conoscere il regolamento in vigore.

Avere dimestichezza con i regolamenti è una necessità dell'allenatore e una garanzia per l'atleta. Se ad esempio è stato deciso che un salto non si può ripetere è inutile andare a costruire un tracciato di disco nel quale cerco sempre le stesse traiettorie.

Ricordarsi minutaggi e il fatto che nei livelli si è più liberi per quanto concerne fermate e soste a terra.

Evitare di incorrere in penalizzazioni è una responsabilità di chi costruisce il programma. Lo stesso costume di gara, la

cui conformità è comunque segnalata nel regolamento, spesso può portare a spiacevoli sorprese se considerato dai giudici non idoneo per regolamento. Adesso il regolamento è molto preciso anche in fatto di trucco e oggettistica.

2 Il tracciato

Per tracciato s'intende la distribuzione delle componenti del programma di gara.

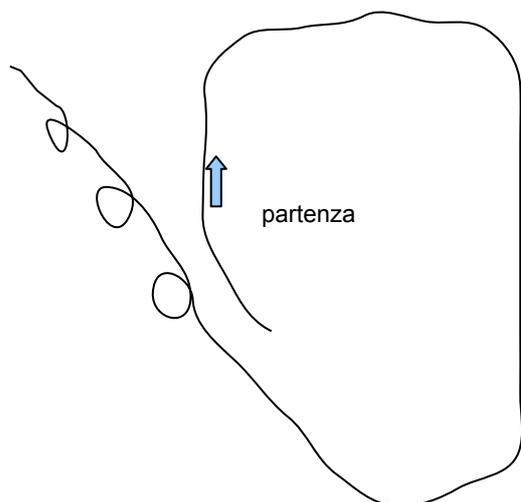
Questo lavoro è molto importante per valutare accuratamente la distribuzione delle difficoltà e l'omogeneità degli spostamenti e le linee nello spazio.

L'utilizzo corretto dello spazio nella creazione di un programma di gara, renderà l'esecuzione dello stesso più fluida ed esteticamente piacevole.¹

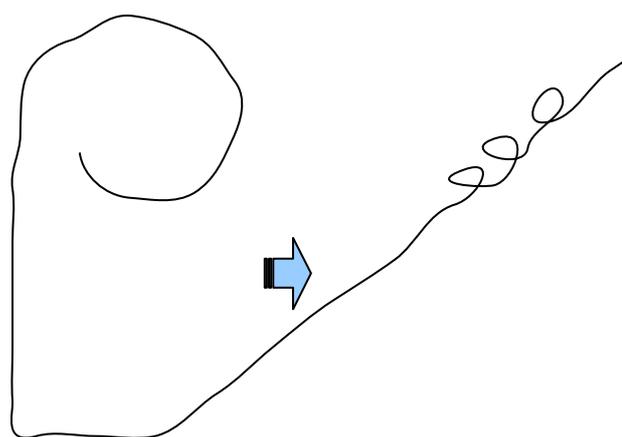
Come fare un tracciato che non sia ripetitivo? Un consiglio è quello di tracciare per scritto le traiettorie delle difficoltà e delle sequenze dei passi sopra ad un foglio che precedentemente è stato diviso in svariati rettangoli i quali rappresentano in piccolo la pista.

Esempio:

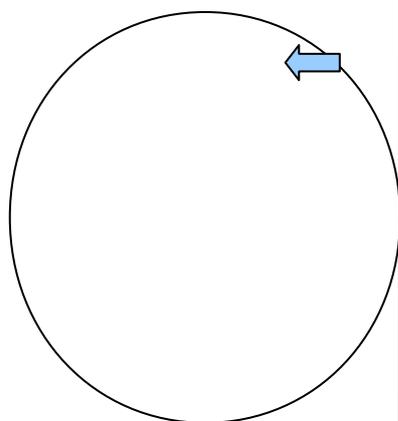
1 difficoltà: catena



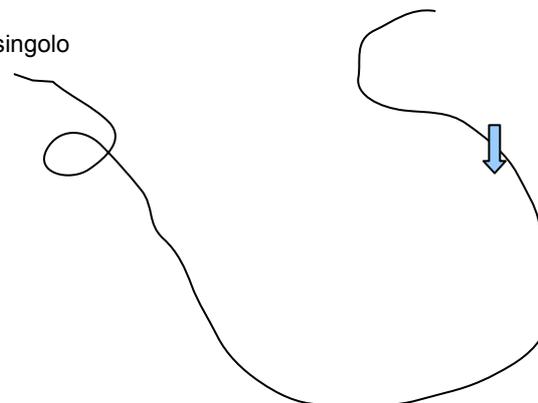
2 difficoltà : trottola



3 cerchio di passi



4 salto singolo



1 Antonio Merlo, Pattinaggio artistico individuale, libero, Rolline, Tv, pag.50, ed. 2006.

E così si prosegue fino a quando non abbiamo inserito tutte le difficoltà, bene distribuite, cercando l'alternanza fra salto e trottola ed evitando di inserire gli elementi dalla stessa parte nella pista. Perciò, se ho iniziato con una combinazione sul lato destro della pista, starò attento a non ripeterla nello stesso punto, cercando, con l'uso di passi di arrivare dal lato opposto e formare una nuova traiettoria. Talvolta, usando la carta trasparente è possibile sovrapporre i tracciati costruiti ed è subito visibile ad occhio se ci sono sovrapposizioni inopportune.

Questo lavoro, che a prima vista sembra semplice in realtà è molto complesso. Infatti, ci troviamo spesso a scontrarci anche nei livelli, con tracciati quasi obbligati e sequenze che talvolta limitano l'uso dello spazio e non permettono l'alternanza auspicata. Occorre fare un tracciato mirato e sottoposto varie volte a una revisione. Bisogna ricordare che un programma non si sviluppa e viene pattinato solo in senso antiorario, ma deve esserlo in entrambi i sensi, così come le rotazioni dei vari passi; la postura e il pattinaggio di base devono essere curati per arrivare a linee ben definite e piacevoli da vedere in qualsiasi direzione.

Un tracciato corretto si costruisce sulla musica scelta. Questa è fondamentale. E' quasi impossibile montare un disco "sulla carta" senza avere prima un'idea della e dalla musica. Infatti, una volta scelta², quest'ultima "parla" e traccia già invisibilmente i tratti del nostro programma di gara. Ci saranno parti in essa che ispirano un tracciato con disegni più curvi e molti lobi con passi su fili più lunghi e profondi e che richiedono un allungamento delle linee, altre più ritmate che vogliono un tracciato più dritto con passi veloci e netti. Troveremo senz'altro momenti della musica più congeniali all'inserimento di salti ed altre all'esecuzione di trottole. Secondo anche il tipo di programma da montare e in previsione di un tracciato ben definito, fondamentali risultano gli "attacchi" fra i vari pezzi di musica.

Infine, è bene sottolineare che un disco, pur costruito rispetto ad un fronte, (solitamente la prospettiva è quella dei giudici), deve comunque essere guardato da varie angolazioni e lavorato laddove ci sembra non funzioni.

3 Musica e musicalità

La scelta della musica è fondamentale per la costruzione successiva del disco, senza di essa è vana anche la caratterizzazione del programma di gara.

Ognuno di noi ha il suo modo di vivere, ascoltare, sentire la musica ed emozionarsi attraverso di essa. Ci sono persone che ce l'hanno nel sangue, in modo innato, altre che devono esercitarsi molto per essere musicali. Fra i primi ed i secondi ci sarà sempre una sostanziale differenza. Sicuramente, anni di studi con i pattini e la musica, un lavoro in pista mirato all'educazione musicale e l'esercitazione personale, porteranno ad un netto miglioramento, così come il talento naturale sarà incanalato e sviluppato al suo massimo livello.

Tutto questo per dire che quando scegliamo una musica per un atleta dobbiamo tener conto di diversi fattori: personalità, tipo di gara, tipo di programma, gusto e competenza personale di chi deve montare il disco.

Nel nostro caso la scelta della musica in programma di gara per la specialità livelli è abbastanza libero, visto che si possono usare anche le musiche cantante.

²La scelta della musica verrà più dettagliatamente spiegata avanti nelle dispense

La musica scelta deve riuscire a tirar fuori il meglio dell'atleta, deve portarlo a parlare, a muoversi con e attraverso di essa, al contrario non deve inibire la personalità di chi la esegue e la interpreta, né tanto meno essere un vestito riciclato di altri e ricucito addosso.

L'allenatore dovrà selezionare il genere musicale tenendo conto anche di che gara deve affrontare il proprio atleta, del suo livello e della sua preparazione. Inizialmente con i pattinatori più piccoli si consiglia di non usare musiche troppo impegnative o con conteggi irregolari, come con i passi, occorre prima lavorare i basilari, così seppur meno originali, musiche più scandite e orecchiabili, saranno da preferire per partire nel montaggio di un disco di una categoria come i debuttanti.

Un altro consiglio è quello di cambiare genere musicale via via che si lascia il programma di gara, in modo tale da non far fare sempre lo stesso tipo di musica al pattinatore.

L'obiettività vorrebbe l'ecclettismo massimo di coloro che montano i programmi, sia che essi siano allenatori, sia che siano coreografi, ma spesso dobbiamo scontrarci con la realtà che lega la scelta musicale molto anche alla personalità di chi deve montare il disco. Questo è umano e imprescindibile, solo non deve sclerotizzarsi, ed ogni allenatore deve esercitare sé stesso nel provare a scegliere e montare generi musicali diversi dai propri gusti e allo stesso tempo deve avere il coraggio di cambiare quando vede che ha fatto una scelta sbagliata.

Quando non si è sicuri del tipo di musica che vogliamo utilizzare su un atleta è possibile lavorare in pista con lui alcune sequenze di passi, costruite su brani diversi e vedere come si muove su ognuna di esse. Solo dopo essersi fatti un'idea si potrà passare alla scelta definitiva.

Bisognerebbe lavorare con la musica ad ogni allenamento, facendo magari un cd con piccoli pezzi, con svariate melodie e ritmi e su questi costruire brevi serie di passi da sviluppare all'inizio o alla fine del training. In tal modo, con il tempo, verrà educata la musicalità innata di ogni atleta. (video allegato)

Andare a tempo è fondamentale in una disciplina come il pattinaggio artistico che utilizza per le competizioni la musica. Coloro che eseguono i passi fuori tempo possono essere paragonati a quelli che arrivano tardi ad un appuntamento: irritanti.

Purtroppo, spesso, la musica scelta per il programma è utilizzata quasi come sottofondo e non come struttura. Questi momenti sono visibili soprattutto durante "le pattinate" di preparazione alla difficoltà. E' facile infatti vedere programmi, anche ben costruiti, ma che peccano da questo lato. Sicuramente è difficile, e sovente non praticabile, costruire i passi sulla musica subito precedenti la difficoltà, però è consigliabile collegare al meglio "i pezzi" del disco, in modo che dall'esterno esso non risulti diviso in tre parti: difficoltà, passi, pattinata.

Con chi ha difficoltà a sentire la musica è necessario fare un lungo allenamento, con esercizi elementari, via via sempre più difficili. Ci sono brani nei quali è facile riconoscere i battiti, le misure e le frasi, mentre ce ne sono altri dove la scansione è debole, la cadenza soffocata da altri strumenti, e la composizione del brano è orientata alla melodia e al fraseggio e molto meno sul battito vero e proprio. In tal caso il lavoro da fare con l'atleta è più difficile perciò si consiglia di lavorare queste tipologie di musica con atleti grandi o con una spiccata musicalità.

La musica non dovrebbe servire unicamente a scandire il tempo. L'allievo, di qualsiasi livello, dovrà perciò imparare a reagire con sensibilità, sia tecnicamente che musicalmente, alla dinamica di ogni dettaglio. In caso contrario, i suoi movimenti perderanno significato. Una graduale accelerazione del tempo, anche con i più piccoli, è preziosa per insegnare ad acquisire velocità.

E' doveroso sottolineare che un pattinatore che non sta a tempo con la musica, in un modo o nell'altro verrà sempre penalizzato, infatti se non si osserva il tempo non è possibile interpretare il disco con musicalità e dall'esterno il programma apparirà comunque difettoso.

Quando si sceglie la musica occorre fare un ulteriore lavoro con e su di essa: il montaggio musicale. Anche questa procedura è determinante per la riuscita di una coreografia, spesso belle musiche sono storpiate da tagli sbagliati e frettolosi, oppure ci sono pezzi che diventano noiosi, monotoni o pezzi che stonano tra di loro.

Sul mercato ci sono vari programmi per computer ed altri tipi di supporto che aiutano a lavorare le musiche, con essi è possibile operare dai semplici attacchi ad operazioni più complesse, come i cross frame, cambiamenti di volume, trasposizioni, modifiche al tempo, ecc... Si possono inserire, voci, effetti speciali, modificare suoni e "pulire" musiche fruscianti.

Spesso dei buoni tagli musicali, con battute scelte e costruite sono da supporto alle difficoltà da inserire, quasi ad arrivare a costruire la musica su di esse e non viceversa.

4 Qualità del pattinaggio

Tutto ciò che viene presentato in un disco di gara deve tendere alla massima qualità della propria esecuzione. La qualità si ottiene con il lavoro costante e con un' educazione volta alla ricerca della tecnica e della bellezza delle linee dei singoli movimenti e gesti.

Per quanto riguarda il montaggio del disco bisogna tener conto che tutto ciò che viene inserito nel programma di gara deve poi essere lavorato per essere esteticamente "bello" e tecnicamente "perfetto".

La velocità di esecuzione di certe sequenze di passi non deve penalizzarne la qualità. E' giusto ricercare il gesto difficile e originale, ma non a scapito della qualità dello stesso. Meglio passi facili ma ben eseguiti che passi difficili mal fatti.

Ninette de Valois affermava un concetto per i ballerini utile anche per i pattinatori: " E' importante ricordare che via via che il danzatore acquista velocità, la qualità e l'esattezza del passo non debbono mutare, ma solo occupare uno spazio minore. Sono perciò assolutamente essenziali l'esattezza della posizione e la chiara direzione di ogni dettaglio di ogni passo"³.

Escludendo le difficoltà (salti e trottole) la cui massima espressione tecnica ne è anche la massima espressione artistica, teniamo presente di dover sviluppare al meglio dentro ad un disco di gara, i seguenti aspetti:

1. *postura di base*
2. *pattinata*
3. *passi e passaggi e movimenti generali del corpo*

3 J.Lawson, Lezioni di danza classica, il Castello, Milano, 1993, p.41.

1)Postura

a) La postura del corpo è determinata da : *“testa alta, busto eretto, linee, tenute, posizioni delle mani, braccia, gamba e piede libero, gamba portante”*⁴

Per la corretta impostazione del corpo rimandiamo alle esaurienti dispense di Carol Buelloni⁵ nelle quali è ben spiegato il concetto di “APPIOMBO”, ovvero il corretto allineamento fra testa-torace-piede portante.

Ognuno “sente” la propria postura, vi siete mai chiesti come riesce un uomo a mantenere una postura eretta o inclinata contro il vento che soffia su di lui anche a svariati km h? L'uomo possiede un senso per mezzo del quale percepisce più o meno inconsciamente l'inclinazione del proprio corpo nello spazio , ma questo *sentire* non è detto che porti ad una postura giusta.

Lo stesso uomo ha anche la capacità di aggiustare la propria postura e di correggerla in rapporto alla verticale di riferimento⁶La postura non è un lavoro separato dei vari fattori che la compongono, tenute, posizioni, riflessi e sensazioni ma è frutto della loro interazione. Quindi lavoro correttamente la postura quando ho il controllo e la conoscenza dei singoli fattori che la compongono.

Da sottolineare che la postura è comunicazione, l'atteggiamento che noi assumiamo davanti alle persone comunica qualcosa di noi, perciò una postura goffa, una rilassata,una tenuta con testa alta, dicono cose differenti . E questo è quanto viene poi percepito dall'esterno da chi deve giudicare o semplicemente guardare. Infatti è anche a livello posturale che avviene l'integrazione fra PSICHE e SOMA, ovvero fra ciò che vogliamo comunicare e ciò che il corpo può esprimere.

In pista , a monte della costruzione del disco ma indispensabile per una buona riuscita di quest'ultimo, si devono lavorare i vari componenti che permettono di arrivare ad una postura corretta.

b)La testa e gli occhi

L'uso scorretto della testa porta non solo ad una postura non equilibrata ma anche ad una limitazione dei movimenti e ad una rigidità muscolo-scheletrica che poi si manifesterà con posizioni scorrette durante i movimenti e con una scarsa fluidità dei gesti tecnici e coreografici. Dobbiamo ricordare che la testa è la parte più pesante del corpo e come tale deve continuamente essere rimessa in equilibrio in rapporto all'asse corporeo sia in posizione statica che dinamica. La linea degli occhi deve essere diretta verso l'alto, in direzione della diagonale. Alzare lo sguardo non significa schiacciare la parte cervicale della testa sulla colonna vertebrale, ma vuol dire avere la sensazione di guardare oltre una sfera immaginaria posta solo leggermente più in alto rispetto a noi e al nostro naso, la sensazione corretta è quella di sentire un filo legato alla nuca che ci tira gentilmente ma costantemente verso l'alto mentre i piedi cercano di spingere il terreno; gli occhi comunicano i sentimenti dell'atleta e la sua interpretazione attraverso la musica, perciò lo sguardo è coreograficamente importante.

4 C.f.r A.Merlo, p.50

5 C.Buelloni, Il fascino dello stile, S.I.P.A.R. Roccaraso 2010

6 C.Bell, malocclusione e postura.

c) Spalle, braccia e mani

Dobbiamo ricordare sempre al pattinatore da quando è piccolo come devono essere tenute le spalle, le braccia e le mani. Le prime devono rimanere rilassate e abbassate per poter consentire al collo di allungarsi. Le seconde vanno sostenute, non si devono lasciare cadere i gomiti né irrigidirli, le scapole devono spingere verso il basso e l'esterno. Le terze non devono mai essere molli o contratte, ma devono seguire la linea delle braccia, il pollice non deve stare in fuori ma dentro al palmo, vicino al dito medio (posizione naturale).

d) gamba portante e gamba libera

Ritengo sia importante sottolineare che la gamba libera deve essere ben tesa, mentre la portante al massimo del piegamento. Il piede della gamba libera deve stendere la punta verso il basso (naturalmente, se la spinta è corretta la posizione viene automaticamente).

2) Pattinata

La postura deve essere mantenuta durante la pattinata di base avanti e indietro. Qui ricordiamo che la pattinata è necessariamente una spinta alternata e non singola, da essa l'atleta deve trarre la velocità necessaria senza perdere in eleganza e fluidità.

3) Passi

Il discorso sui passi è molto complesso, esistono una dispensa e un video che spiegano dettagliatamente i passi basilari del pattinaggio⁷. Ad essi si aggiungono tutti quei movimenti mutuati dalla danza o da altre discipline che rendono possibile creare praticamente sequenze infinite di passi l'una diversa dalle altre.

Per fare un buon disco dobbiamo stare attenti a lavorare tecnicamente questi passi. La qualità prima di tutto. Anche in questo caso la pulizia di esecuzione è preferibile alla quantità mal eseguita. Attenzione a non inserire passi solo perché si "devono fare". Le sequenze devono essere in tema con la musica e costruite sul tempo musicale; i passi inseriti in un programma seguono le caratteristiche della musica, in un tango non posso mettere dei passi di rock!

Anche l'originalità è importante, e tante sono le forme di originalità non solo riferite al tema proposto per il disco o alla musica. L'originalità è creazione di qualcosa di nuovo che esce dalle righe ed è differente da quanto già conosciuto: molto difficile da costruire, pensare e realizzare. Laddove questo si verifici deve necessariamente essere ben valutata se anche tutto il resto è reso a buoni livelli. L'originalità si può esprimere musicalmente, gestualmente e tecnicamente. Gli allenatori/coreografi non devono cercare l'originalità per forza, il passo dall'originale al ridicolo, all'incomprensibile e al cattivo gusto è molto breve.

4 Interpretazione⁸

Come per la musicalità anche per l'interpretazione si deve dire che è un parametro molto legato alla personalità dell'atleta; il riuscire ad esprimersi nei minuti del disco, talvolta anche con molta enfasi, varia molto da persona a persona. Il lavoro della coreografia del disco comunque non può prescindere dal cercare di esternare l'interpretazione

⁷ A.Merlo c.f.r p.39-42

⁸ Per ulteriori approfondimenti C.Buelloni, Il fascino dello stile, S.I.P.A.R, "la presentazione scenica", p. 16

dell'atleta in base al tema proposto e secondo il proprio modo di esprimersi. Anche l'eccessiva teatralità deve essere incanalata in espressioni, dinamiche e portamenti che ne esplicitino l'eleganza e la naturalezza. Dobbiamo ricordare che l'interpretazione non è solo mimica facciale, non è solo mimica corporea, non è solo dinamica del movimento ma è tutto questo che interagisce insieme. Far capire all'atleta cosa sta interpretando è il primo passo da fare.

5 Costume di gara

Il costume è importante in un lavoro di coreografia che voglia esplicitare il tema sul quale è costruito il disco di gara, anche in modo originale. Esso però deve attenersi alle regole, al buon gusto e all'eleganza.

6 Impressione generale

Quando alla fine abbiamo montato un programma o visto uno, abbiamo sicuramente una visione "d'insieme" che non è la sola somma di tutti i parametri precedentemente analizzati, ma è qualcosa di più.

L'impressione generale di una coreografia dovrebbe essere obiettiva perché comunque si riferisce a dei parametri valutabili, ma è anche fortemente personale, determinata dalle nostre esperienze e sensazioni, in essa rientrano molti fattori: la pulizia dell'esecuzione del disco (difficoltà e coreografia), l'originalità, la comunicazione dell'atleta, l'atmosfera della gara determinata anche dall'entrata in pista, l'atteggiamento del pubblico.

Se il programma è ben costruito e lavorato in ogni sua parte, se l'atleta ha eseguito le difficoltà correttamente, va da sé che l'impressione sarà comunque molto buona indipendentemente da ogni opinione e valutazione personale.

In quasi tutte le categorie adesso si parla di "ricchezza coreografica" del programma.

Per tutti è bene precisare, sottolineare e ricordare che nella specialità dei livelli i due punteggi interagiscono solo sul livello della qualità delle linee estetiche delle difficoltà ma per tutto il resto sono separati.

Bibliografia

1. R.Baiocchi, Il grande libro della danza, Giunti Junior, Firenze, 2009.
2. S.Au, Balletto e danza moderna, Rizzoli, Milano, 2003.
3. J.Lawson, Lezioni di danza classica, Il Castello, Milano, 1993.
4. A.Merlo, Pattinaggio artistico individuale, libero, F.I.H.P e T.M Technology srl RollLine, 2006.
5. C. Buelloni, Coreografia applicata agli schemi motori di base, S.I.P.A.R, Roccaraso 2010.
6. E.Benzozi, La specialità dei Livelli, Firenze, 2010.
7. WWW.Wikipedia.it/bit/musica
8. Ania.forumattivo.com
9. www.Google.it/danza