

APPUNTI DI COREOGRAFIA

Temi che affronteremo:
COS'E' LA COREOGRAFIA

COME SI ARRIVA AD UNA COREOGRAFIA

CENNI STORICI SULLA DANZA

LAVORO MINIMO DI BASE FUORI
PISTA E IN PISTA

COME SVILUPPARE UNA
COREOGRAFIA

RIFLESSIONI

COS'E' LA COREOGRAFIA?

ETIMOLOGIA DELLA PAROLA

KHOREIA+GRAFIA

SCRITTURA DEL MOVIMENTO

ARTE DI COMPORRE LA STRUTTURA DELLO
SPETTACOLO NEL SUO DISEGNO SCENICO
E NEI MOVIMENTI CHE, INSIEME ALLA
MUSICA COMPONGONO UNA DANZA
IRRIPETIBILE E UNICA.

EFFETTO FINALE DEL LAVORO ARTISTICO DEL
COREOGRAFO, CIOE'

LA STRUTTURA, LA VARIAZIONE E LA COMPLESSITA'
DELLA DANZA ESEGUITA DAI BALLERINI\PATTINATORI.

L'ARTE DI CREARE E STRUTTURARE I
MOVIMENTI DEI CORPI NELLO SPAZIO
SPETTACOLARE (PISTA), COMPRENDENDO SIA I
MOVIMENTI CHE APPARTENGONO ALLA
DANZA, SIA I MOVIMENTI RIPRESI DALLA
VITA QUOTIDIANA, RIELABORATI E
TRASFORMATI SECONDO LE ESIGENZE
DELL'AZIONE ARTISTICA, NEL NOSTRO CASO ANCHE TUTTI I
GESTI TECNICI.

DANZA

La danza è una disciplina che si esprime nel movimento secondo un piano prestabilito, detto coreografia, o attraverso l'improvvisazione.

Si trova in tutte le culture umane. Nella cultura occidentale è documentata fin dalla più profonda preistoria insieme ad altre arti quali il teatro e la musica.

Spesso è accompagnata da musiche o composizioni sonore.

La danza nel linguaggio e nella tradizione della danza popolare può essere chiamata anche danza etnica.

Generi di danza:

Danza medievale

Danza classica

Danza moderna

Danza neoclassica

Danza contemporanea

Danza sportiva

Danza urbana

CENNI STORICI

DANZA CLASSICA

Antica Grecia

La danza accompagna la storia della civiltà umana a partire dall'epoca preistorica fino al consolidamento delle prime civiltà stanziali acquistando un ruolo rilevante soprattutto in Antica Grecia. Qui si svilupparono numerose tipologie di danze classificate dagli storici in tre categorie:

Danze guerriere

Danze religiose

Danze profane

Medioevo

Durante il Medioevo la danza, che in un primo periodo era praticata anche all'interno degli edifici religiosi come parte dei rituali e accompagnamento dei canti, subì la condanna delle autorità ecclesiastiche che vedevano nella sua pratica il pericolo della lascività dei costumi, data l'ostentazione del corpo in movimento e il tipo di comunicazione prettamente visiva che si andava contrapponendo a quella orale-uditiva dei predicatori. Tuttavia anche durante questo lungo periodo si hanno numerose forme di intrattenimento spettacolare con danze e/o maschere. Il professionista dello spettacolo medievale è il giullare, che spesso intratteneva il pubblico con balli solistici oppure, in occasione delle feste, guidava le danze collettive dei villaggi o delle città.

Rinascimento

Durante il Rinascimento nelle corti italiane e francesi si sviluppò una forma ricercata di ballo che prevedeva norme da seguire e un certo studio di passi e movimenti. La danza infatti era ritenuta una vera e propria forma di educazione. Inizia il vero e proprio stile accademico strutturato.

Il Seicento

Ma è solo nella seconda metà del XVII secolo che la danza è salita sui palcoscenici teatrali, iniziando dalla Francia, in seguito alla nascita dei teatri pubblici. Sempre in Francia, essa ha ricevuto una forte spinta da Luigi XIV, che amava molto danzare ed esibirsi in prima persona negli spettacoli di corte, tanto da essere chiamato “Re Sole” per la sua esibizione del “sole nascente”

Il Settecento

Per il secolo XVIII si deve distinguere tra danza di corte e danza di teatro. Quest'ultima infatti si era trasformata in uno stile che doveva obbedire alle esigenze del tipo di visione imposta dalla struttura dello spazio scenico: a differenza degli spettacoli organizzati negli ambienti di corte, dove il pubblico si posizionava intorno allo spazio delle danze, ora il palcoscenico era posto di fronte agli spettatori e tutto ciò che vi stava sopra doveva seguire delle linee prospettiche, altrimenti la visione non sarebbe stata buona. Le scenografie usavano linee diagonali e così doveva essere per gli atteggiamenti dei ballerini, che vennero spinti ad assumere le posizioni con una rotazione del busto in linea diagonale. Le danze si volsero sempre di più a una cura eccessiva della forma, a scapito dell'espressione. La cura principale era indirizzata all'eleganza delle linee e a creare passi sempre più complessi per stupire il pubblico.

L'Ottocento e il Romanticismo

Durante l'Ottocento, inizia a diffondersi il Balletto Romantico, basato su una nuova sensibilità, una nuova visione del mondo più libera ed appassionata, che rompe le vecchie certezze legate al sistema normativo tradizionale, dominato dal culto della ragione, per recuperare una realtà inesplorata legata al versante oscuro dell'inconscio, dando voce ai moti dell'animo, dei sentimenti, del sogno. È del 1832 la messa in scena all'Opéra di Parigi "La Sylfide", il primo esempio di balletto romantico. Abbandonati i temi mitologici e storici, l'azione ora si trasferisce nel mondo delle fiabe. È in questa occasione che viene introdotta dal coreografo Filippo Taglioni, padre della ballerina che lo interpretava, Maria Taglioni, l'uso della danza sulle punte e del tutù come consuetudine. L'aspirazione al volo che traduceva la tensione romantica verso una realtà trascendente, la sensibilità e la grazia che caratterizzavano il nuovo stile, si sposano a una tecnica rigorosamente classica che trova nelle punte, nell'*arabesque*, nel *port de bras* i suoi principi fondamentali.

IMPOSTAZIONE DEL CORPO (concetto dell'asse corporeo)

Inteso come postura di base corporea. L'APPIOMBO, in francese "aplomb", è l'allineamento TESTA-TORACE-PIEDE PORTANTE lungo un asse verticale e perpendicolare al pavimento, su cui si regolano tutti i passi e gli atteggiamenti coreografici, nonché le difficoltà tecniche del nostro sport. Infatti l'allineamento verticale testa-torace-piede portante non solo garantisce il piazzamento sulla base di appoggio, ma anche l'aderenza dei piedi a terra sviluppando la sensazione della pista come punto di scarico di energia oltre che stimolatore di dinamiche. Tutte le tecniche di danza spiegano come il corpo sia attraversato da una "linea immaginaria" che passa verticalmente per il suo centro.

EQUILIBRIO

Parlando di "allineamento" si introduce il concetto fondamentale di "equilibrio", che non è altro che la ricerca di stabilità mediante un adattamento posturale. Le funzioni dell'equilibrio sono controllate da centri automatici che risiedono nel cervelletto, il quale per ogni gesto invia, in tempi estremamente rapidi, impulsi involontari di modifica e di assestamento strutturale. E' fondamentale nell'impostazione del pattinatore rispettare il concetto di asse corporeo prendendo come punto di riferimento l'asse immaginario del corpo e curare l'allineamento delle sue parti. Nel pattinaggio artistico infatti, come in molte altre discipline, il controllo dell'asse corporeo fa sì che anche i movimenti più complicati sembrino eseguiti con estrema facilità e disinvoltura, in quanto non ci saranno inutili dispersioni di energia e faticosi movimenti di compensazione.

INCLINAZIONE

Il controllo dell'asse corporeo genera anche l'introduzione del concetto di inclinazione del corpo che ci permetterà di disegnare sulle piste una serie di curve che percorse con velocità e naturalezza, saranno estremamente efficaci anche dal punto di vista coreografico: quello che nel nostro sport si definisce "pattinare sui fili" altro non è che la risultante di questo lavoro di controllo dell'asse corporeo nel suo spostamento laterale.

EN DEHORS

Richiamando il concetto di asse corporeo, e facendo riferimento alla danza classica, viene introdotto il concetto dell'en dehors (in fuori), molto importante anche nel pattinaggio artistico. In questa posizione le gambe devono mostrare al pubblico la loro parte interna, la coscia deve quindi ruotare all'esterno. Si ottiene questa posizione tramite la rotazione delle articolazioni femorali, stringendo i muscoli che formano la cintura addominale ed i glutei. L'en dehors, è la base necessaria per dare agli arti inferiori del danzatore e del pattinatore, libertà di movimento in ogni direzione.

DANZA MODERNA

Con il termine danza moderna si definiscono generalmente gli sviluppi della danza che, a partire dalla fine del XIX secolo, portarono ad un nuovo modo di concepire la danza di scena, in contrapposizione al balletto classico-accademico. In alcuni casi, adottando una terminologia tipica del mondo anglosassone, il termine indica anche alcune forme di ballo da sala evolute nel Novecento.

Nata come ribellione nei confronti della danza accademica, ritenuta troppo rigida e schematica, la danza moderna intendeva procedere alla ricerca di una *danza libera*, che inizialmente veniva spesso praticata attraverso la provocante forma dell'assolo (oggi detto anche *solo*), eseguito spesso in spazi non teatrali, per marcare un forte contrasto con lo sfarzo dei grandi balletti.

nell'ambito del moderno abbiamo una serie di stili:

jazz

post-moderno

Hip-Hop

street dance

Balli da sala

comprendono una serie di balli di coppia, adatti, appunto, a essere ballati in sala da ballo:

Tango

Fox Trot

Quickstep

Valzer

Foxtrot

Tango

Valzer viennese

Polka

Marcia

Per **danze caraibiche** s'intende un gruppo di balli nati e facenti parte della cultura caraibica. I principali balli rappresentanti di questo genere sono:

Bachata

Bolero

Cha cha cha

Salsa

Mambo

Merengue

Rumba

DANZA CONTEMPORANEA

Nasce in Europa e negli Stati Uniti dopo la Seconda guerra mondiale. Prosegue la rivoluzione attuata dalla danza moderna a favore di nuove espressioni corporee, che talvolta comprendono anche la recitazione.

Il ruolo del danzatore è cambiato nella danza contemporanea: un danzatore è spesso autore di sé stesso, al quale il coreografo lascia più spazio creativo rispetto al passato. Il coreografo contemporaneo delega spesso al danzatore la creazione di frasi coreografiche, che poi assembla e inserisce in un contesto e in uno spazio. Per fare ciò, l'improvvisazione diventa uno strumento indispensabile per la creazione coreografica, una tecnica di ascolto del proprio corpo e dell'ambiente, una vera e propria espressione del movimento naturale.

Attraverso l'improvvisazione ogni danzatore può sondare le proprie qualità di movimento, e ricercare un proprio linguaggio. La possibilità del danzatore di diventare autore di sé stesso ha stimolato inoltre l'affermazione del 'solo', in cui il danzatore ha la possibilità di mettere in scena una creazione tutta sua.

L'improvvisazione non è utilizzata solo a scopo compositivo.

TERMINI UTILI

Balletto

E' un particolare tipo di rappresentazione coreografica che nasce a partire dal primo Rinascimento dalle composizioni dei maestri di ballo presso le corti signorili italiane e francesi.

Con le successive evoluzioni, il termine balletto oggi comprende un'ampia varietà di rappresentazioni sceniche di un dramma visivo svolto per mezzo di danza e pantomima, spesso accompagnato da musica e interpretato da danzatori secondo una coreografia predeterminata. Comunemente con il generico termine *balletto* o *balletto classico* ci si riferisce anche al balletto moderno evolutosi dalla scuola di San Pietroburgo.

Assolo

Brano coreografico che prevede l'esibizione di un singolo danzatore o danzatrice.

Passo a Due

Si tratta di una danza creata per una coppia, isolata dal resto del balletto.

Repertorio

BALLETTO Classico: SYLPHIDE, IL LAGO DEI CIGNI, LO SCHIACCIANOCI, GISELLE, La BAYADERE, DON CHISCIOTTE, Ecc.

Variazione

Variazioni e virtuosismi dell'assolo.

Corpo di Ballo (fila)

Il corpo di ballo è nella danza il gruppo formato dai danzatori e le danzatrici che non ricoprono il ruolo di solisti ed equivale al coro dell'opera lirica.

Étoile

Sono solitamente scelte tra i primi ballerini, è il più alto grado raggiungibile attraverso gli esami.

PROGETTARE UNA COREOGRAFIA

Scegliere un brano musicale o un'idea legata ad un brano musicale

Raccontare a voce le sensazioni ricevute

Brain storming

Ricerco su libri – giornali- film

Mi guardo intorno

Ascolto la musica- sento quello che mi suggerisce

ad es. di Mozart

Mi documento, leggo la sua biografia, mi segno i personaggi delle sue opere

definisco la Musica

Dopo la scelta....

Tempo

Melodia

Cantata

disegnare un tracciato riferito all'idea
anche solo di passi

Passi adatti

Passi inadatti

Discutere

Decidere quali utilizzare e costruire sopra
i movimenti
ricerca dei migliori gesti inerenti al tema per far emergere
l'argomento:
orientale, spagnolo,
russo ecc...

Abbiamo 2 braccia, 2 gambe, testa, mani,
direzioni, occhi per
INFINITE
POSSIBILITA'

Definisco ogni singolo movimento

Lavoro l'interpretazione

Alleno la messa in scena

IMPRESSIONE GENERALE

INDICAZIONI UTILI

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.

Il tracciato

Per tracciato s'intende la distribuzione delle componenti del programma di gara in senso spazio-temporale.

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.”

Musica e musicalità

“la musica è una dei tanti modi che il pattinatore dispone per esprimere il suo carattere sportivo, i suoi pensieri, i suoi sentimenti. La composizione armonica parte da una corretta ed adeguata scelta musicale”

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

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”.

postura di base

pattinata

passi e passaggi

movimenti generali del corpo

La postura del corpo è determinata da vari fattori come testa alta, busto eretto, linee, tenute, posizioni delle mani, braccia, gamba e pattino libero, gamba portante”

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.

Dobbiamo ricordare sempre al pattinatore fin 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).

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).

Nella pattinata la postura deve essere mantenuta, avanti e indietro.

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.

Dobbiamo allenare ogni tipo di passo.

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 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.

Il costume di gara come il trucco e l'acconciatura, sono importanti in un lavoro di coreografia che voglia esplicitare il tema sul quale è costruito il disco di gara, anche in modo originale. Essi però devono attenersi alle regole federali, al buon gusto e all'eleganza.

ESPRESSIVITA' E INTERPRETAZIONE

Per espressività e interpretazione intendiamo la capacità cinestesica dei pattinatori di esprimere attraverso i movimenti, la gestualità, la mimica e l'intero corpo una specifica emozione.

Tale capacità si manifesta con il linguaggio corporeo inteso come linguaggio non verbale atto a trasmettere uno stato d'animo.

L'espressività corporea, per essere completa, deve comprendere non solo le posture del corpo nella sua totalità, ma tutte le espressioni mimiche che si integrano e partecipano alla realizzazione di una determinata emozione, altrimenti il risultato sarebbe esclusivamente solo una sequenza di esercizi ginnici.

Il pattinatore deve essere in grado di esprimersi attraverso il corpo in modo totale. La qualità dei movimenti e della gestualità, così come la capacità dei pattinatori di interpretare con il viso il tema prescelto, arricchisce il valore qualitativo e il livello artistico della coreografia.

Elementi fondamentali dell'espressività e dell'interpretazione sono:

- Portamento
- Port de bras (impostazione corretta dei movimenti degli arti superiori)
 - Utilizzo totale delle diverse parti del corpo
 - Linee rifinite
- Qualità, chiarezza e precisione dei movimenti
 - Varietà e contrasto
- Finezza, rifinitura, eleganza e controllo dei movimenti
 - Fluidità nei cambi dei movimenti
- Energia e sue variazioni e sfumature (Le sequenze di movimenti hanno una precisa energia che nasce, cresce e si conclude e che fluiscono naturalmente nelle frasi coreografiche successive). Alcuni esempi: debole, forte, leggera, secca, morbida, esplosiva, percussiva, pulsante, tagliente, accelerata, rallentata, etc.
- Capacità artistica, interpretativa e mimica (teatralità)

REALIZZAZIONE DELL'IDEA

Deve tener conto del concetto, della visione, dello stato d'animo e dell'intenzione della coreografia proposta e di come tutto questo sia rappresentato in pista dai pattinatori, e soprattutto delle loro abilità nel tradurre lo stile e il carattere del programma appropriato alla musica e all'intento del tema prescelto.

Il costume, il trucco, l'acconciatura, saranno molto importanti per determinare il tema e il messaggio del programma. Concorrono ad esaltare il lato comunicativo e artistico dell'idea e perciò devono essere realizzati con cura e attenzione del dettaglio sia da un punto di vista prettamente tecnico sia dal punto di vista storico formale. Inoltre, nella valutazione della realizzazione da parte dei pattinatori della coreografia presentata sarà importante il coinvolgimento emozionale, fisico e intellettuale dei pattinatori e la proiezione con la giuria e il pubblico intendendo per quest'ultima la capacità dei pattinatori di far "entrare" nel programma sia il giudice che lo spettatore.

IMPRESSIONE GENERALE

Accuratezza, precisione, rifinitura dell'esecuzione. Il pattinatore deve dimostrare sicurezza e padronanza, lasciando un'impressione di ordine e di cura del particolare. Cadute, esitazioni, fermate, etc., abbasseranno notevolmente il punteggio.

Per armonia complessiva e capacità ritmica, s'intende che non solo i movimenti devono seguire il ritmo della musica ma ogni movimento, deve essere in armonia con essa. I gesti e i passi, devono corrispondere alle caratteristiche di melodia, armonia, ritmo, tempo, dinamica ed emozione e, non devono essere distribuiti casualmente senza alcun rapporto con esse; i pattinatori dovranno mantenere correttamente il tempo e le variazioni ritmiche ad esso correlate.

Quando alla fine abbiamo montato un programma, 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.

Agli allenatori

(estratto dalla dispensa “valutazione gruppi show Fisir 2009):

Approfondire lo studio della creatività coreografica e delle sue leggi non può che aiutare e, certamente, migliorare la qualità del lavoro di tutti i giorni.

E' lecito pensare che, conoscendo bene le leggi della costruzione coreografica, si possa diventare dignitosi professionisti, sempre che si abbia in partenza un buon bagaglio tecnico e musicale, una buona cultura e un minimo di buon gusto.

Quando si parla di opere creative, nessuno può dare formule sicure; possiamo solo analizzare gli elementi che abbiamo per stimolare la creazione e definire alcune regole del comporre.

Ricordiamo che:

1. La resa dei movimenti sulla pista risulta sempre debole e non incisiva.
2. Tutte le coreografie sono sempre troppo lunghe. Bisogna cercare di porre attenzione alla dinamica delle varie sequenze in modo che non risultino monotone (ritmo globale del programma).
3. Occorre un buon inizio e un buon finale che aiuti la riuscita di una coreografia. Chiaramente il tutto deve essere supportato da una struttura tecnica e compositiva varia e accattivante.
4. La monotonia è fatale. Cercate i contrasti.

5. Non siate schiavi né carnefici della musica.
6. Non fate cose complicate all'inizio. Siate semplici.
7. Siate pronti a buttare via il lavoro che non vi soddisfa e che non sentite.
8. Siate sinceri con voi stessi e con il vostro modo di sentire e NON correte dietro alle mode!

FORMAZIONE COMITATO REGIONALE TOSCANA
