

Scuola di Ballo Mery

Via Leguen, 16 Vertova 24029 (BG)

› **Tel: (+39) 035 714184**

› **Cell: (+39) 335 676 0742**

› **Email: info@scuoladiballomery.com**

› **Website: scuoladiballomery.com**

della Maestra Mery Anesa

**Come fare per
stare a tempo?**

Giugno 2011

Come stare a tempo?

*Consigli e suggerimenti a cura del Maestro Sauro Amboni
Tecnico Federale FIDS/CONI
sauro.amboni@libero.it*



Maestro Sauro Amboni

Alcuni esempi di conteggio

Cha-Cha-Cha



Cavaliere	Dama	Timing
☺ Iniziare con il peso sul PDx e PSx puntato a lato senza peso. 1 - PSx avanti, PnT. 2 - Riportare il peso indietro sul PDx, PnT. 3 - PSx a lato, TtPd. 4 - PDx chiude al PSx, Pn. 5 - PSx a lato, TtPd. 6 - PDx indietro, PnT. 7 - Riportare il peso avanti sul PSx, PnT. 8 - PDx a lato, TtPd. 9 - PSx chiude al PDx, Pn. 10 - PDx a lato, TtPd.	☹ Iniziare con il peso sul PSx e PDx puntato a lato senza peso. 1 - PDx indietro, PnT. 2 - Riportare il peso avanti sul PSx, PnT. 3 - PDx a lato, TtPd. 4 - PSx chiude al PDx, Pn. 5 - PDx a lato, TtPd. 6 - PSx avanti, PnT. 7 - Riportare il peso indietro sul PDx, PnT. 8 - PSx a lato, TtPd. 9 - PDx chiude al PSx, Pn. 10 - PSx a lato, TtPd.	2 3 4 e 1 2 3 4 e 1

Valzer Inglese



UOMO				
PASSO	POSIZIONE PIEDE	ALLINEAMENTO	AMMONTARE DEL GIRO	ELEVAZIONE
1.	P.D. avanti e incrociato in P.P. e P.M.C.C.	Fronte D.P. (muovendo lungo L.D.B.)	-----	Com. a salire alla fine di 1
2.	P.S. a lato legg. avanti	Fronte D.P.	-----	Cont. a salire al 2 e 3
3.	P.D. chiude al P.S.	Fronte D.P.	-----	-----
4.	P.S. a lato e legg. avanti	Fronte D.P.	-----	Su, scendere alla fine di 4
5.	P.D. avanti in P.M.C.C. e F.P.	Fronte D.P.	-----	-----
DAMA				
1.	P.S. avanti e incrociato in P.P. e P.M.C.C.	Fronte D.C. (muovendo lungo L.D.B.)	Com. a girare a S.	Com. a salire alla fine di 1
2.	P.D. a lato	Spalle Parete	1/8 fra 1 e 2	Cont. a salire al 2 e 3
3.	P.S. chiude al P.D.	Spalle D.P.	1/8 fra 2 e 3 il corpo gira meno	-----
4.	P.D. a lato legg. indietro	Spalle D.P.	-----	Su, scendere alla fine di 4
5.	P.S. indietro in P.M.C.C.	Spalle D.P.	-----	-----

PREMESSA

Uno dei principali aspetti del Ballo consiste nello stare a tempo.

Un competitore che non sta a tempo viene sempre penalizzato in qualsiasi classe o categoria di appartenenza esso balli.

Anche per chi pratica il Ballo solo a scopo ricreativo (Ballo popolare) il tempo e “stare a tempo” è l’elemento cardine della sua interpretazione e conseguente gestualità.

Ecco allora l’importanza di capire e sforzarsi per raggiungere la completa sicurezza musicale cioè per ballare secondo il tempo, le misure, le semifrasi e la frase.

Se non si osserva il tempo non è possibile interpretare il Ballo con musicalità, cioè non è Ballo!

Se non si osserva il Timing non è possibile eseguire le figurazioni e le coreografie con la tecnica ufficiale, cioè non è Ballo ma movimento scoordinato. Un cenno al Timing lo daremo più avanti.



Campioni Italiani Rimini 2009 FIDS/CONI

CURIOSITA'

Cosa possiamo dire di un giovanotto che gioca al calcio nel prato vicino a casa propria e tira al pallone senza colpirlo cioè muove la gamba o prima o dopo che arriva il pallone accanto?

E se questo giovanotto, che tira al pallone senza colpirlo, cioè muove la gamba o prima o dopo che arriva il pallone accanto, giocasse nella squadra della propria città? Oppure se giocasse in serie B o A? Cosa ne pensate?

Cosa possiamo dire di quel signore che gioca al tennis e muove la racchetta senza colpire la pallina, cioè muove il braccio in avanti o prima o dopo che è giunta la pallina all'altezza di tiro? Proviamo a pensare un po' cosa diremmo a questa persona che vuol giocare a tennis così.

Oppure ancora; pensiamo a un signore che guida la macchina ed ha l'abitudine di partire prima che il semaforo diventi verde, oppure dopo che è finito il verde ed è diventato rosso!

Pensiamo ad una persona che si è presentata ieri ad un appuntamento che invece aveva oggi; oppure che all'appuntamento di oggi si presenterà domani.

Possiamo fare molti, ma molti esempi di questo tipo e tutti con la stessa finale che è facilmente immaginabile.

Una persona che balla e che non sta a tempo (cioè muove il piede sul battito precedente o successivo o comunque sul battito diverso da quello che deve) si trova nelle stesse condizioni di quei signori e la finale è sempre la stessa e sempre facilmente immaginabile.

La stessa cosa detta sul battito vale per la battuta o misura.



Campioni Italiani Rimini 2009

CONSIGLI PRATICI

Come fare nel Ballo per stare a tempo?

Facile, basta imparare ad ascoltare la musica e fare i passi quando occorre.

E per imparare bisogna allenarsi tante volte; per esempio devi fare così:

Ascolta **attentamente**, per migliaia di volte, qualche differente CD con inciso musica per competizioni di Ballo (brani puliti di orchestre serie); da essa cogli e intuisci:

1. i **battiti** (nella polka ve ne sono due ogni misura o battuta; nel valzer tre, nel tango due o quattro a seconda dell'orchestra che suona e del tipo di Tango, nel CHA-CHA quattro, ecc. ecc.);
2. **la parte introduttiva**, cioè quella parte che può, in generale, essere ascoltata senza movimento cioè non ballabile; subito dopo questa parte iniziano i battiti veri e propri e da lì si inizia a ballare ed a contare il tempo (battiti, misure, semifrasi, frasi); per alcune Classi avanzate è possibile ballare una brevissima sequenza durante l'introduzione;
3. riconosci il **tempo** musicale (2/4, 3/4, 4/4 o pulsante); è 2/4 nella polka, è 3/4 nel valzer e nella mazurka, è 4/4 nel tango e fox (nel tango può essere anche 2/4; anzi, dovrebbe essere solo di 2/4), è pulsante in quasi tutte musiche da discoteca, ecc.



*Stefano Fanasca e Michela Battisti
(Campioni del Mondo Professionisti ST)*

4. riconosci con **sicurezza** il **primo** battito di ogni misura; questo battito è diverso dagli altri della stessa battuta; per esempio: la polka misura in due battiti, cioè in due tempi, ed è molto importante riconoscere il primo di questi due battiti perché è su questo che inizia la figura cioè è su questo primo battito che si solleva la gamba e si fa il saltello per esempio del primo passo del giro a destra! Non sul secondo battito! Un altro esempio: il valzer misura in tre battiti, cioè in tre tempi, ed è molto importante riconoscere il primo di questi tre battiti perché è su questo che inizia la figura, cioè è su questo primo battito che inizia il primo passo del giro a destra o a sinistra, se inizio sul secondo o sul terzo Ballo fuori tempo!

5. individua le **misure** o **battute** cercando di capirne la successione cronologica (la prima battuta, la seconda battuta, la terza battuta, ecc. la sedicesima ed ultima battuta della frase) e, quindi:

6. la loro **collocazione** nella frase musicale (impara a contare le 16 misure di ogni frase musicale; incomincia dalla mazurka che è la più facile, poi conta 16 misure o battute nel valzer, cerca poi di capire la composizione della frase musicale che è sempre composta da 16 misure o battute in ogni Ballo); infatti, nella mazurka la sedicesima (ultima) battuta della frase è composta da soli due battiti e non da tre;

7. impara a riconoscere le **frasi** e **semifrase** (la semifrase è metà frase, cioè 8 battute o misure);



*Torokgyorgy Melinda e Maurizio-Vescovo
Campioni Italiani Rimini 2009 FIDS*

8. cerca di capire, dalla **musicalità** della battuta o anche da altri elementi musicali, a che punto si è nella frase; cioè cerca di capire quale delle 16 battute stiamo ascoltando; è difficile da imparare ma bisogna allenarsi a riconoscere immediatamente il punto in cui siamo; bisogna cioè capire a quale battuta siamo, se siamo a metà o vicini alla sedicesima; questo è molto importante per prepararci alla sedicesima battuta che è l'ultima della frase;

9. allenati, **migliaia** e migliaia di volte a partire da fermo e a muovere il primo passo di una figura sul **primo battito** della prima battuta della **prima frase** di ogni brano; poi migliaia e migliaia di volte a partire da fermo col primo passo di una figura sul primo battito della prima battuta della **seconda frase** di ogni brano; poi migliaia di volte a partire da fermo col primo passo di una figura sul primo battito della prima battuta della seconda **semifrase** di ogni frase del brano. Poi allenati, decine di migliaia di volte a partire da fermo col primo passo di una figurazione sul primo battito di una qualsiasi battuta all'interno di una frase riconoscendo su quale delle sedici battute iniziamo. Ripeti questo esercizio per le differenti figure e balli per **migliaia e migliaia** di volte, su differenti musiche;

10. acquisisci sicurezza nello "stare a tempo" cioè nel muovere il passo di ogni figura sul battito correttamente relativo (es: il primo passo della figura "giro a sin. del Valzer" va sempre sul primo battito della battuta; il 2° passo sul 2° battito; il 3° sul 3° battito; il 4° sul 1° battito; il 5° sul 2° battito; il 6° sul 3° battito). Un altro esempio: il primo passo

di un giro a destra della mazurka va sempre mosso sul primo battito di una battuta pari (mai dispari) cioè della seconda battuta o della quarta o della sesta e così via; un terzo esempio: il primo passo di un giro a sinistra della mazurka va sempre mosso sul primo battito di una battuta dispari (mai pari) cioè della prima battuta o della terza o della quinta e così via; sbagliare misura significa poi muovere lo stop (fine frase) verso il centro pista anziché verso parete come è prescritto! Cioè si muove dalla parte opposta a quella che si deve! Alcune particolari coreografie della mazurka consentono anche di chiudere alla sedicesima battuta con lo stop mosso verso il centro pista, ma in questo caso bisogna cambiare di peso e poi ripartire col piede giusto (sinistro uomo e destro la dama).



Nota importantissima

E' importante seguire alla perfezione il Timing.

Cos'è il Timing? E' il "movimento in cui l'azione viene effettuata" ossia l'utilizzo corretto del tempo musicale come definito dalla tecnica nell'esecuzione dei movimenti.

Molto spesso vengono usate delle variazioni ritmiche rispetto alla musica; vengono cioè (in base alla tecnica d'esecuzione) raggruppati i battiti o, al contrario, suddivisi creando i ritmi sincopati. Queste suddivisioni sono anche differenti a seconda del ballo e della figurazione.

Non ci addentriamo qui in questi aspetti tecnici e per alcuni versi anche complicati, ma semplicemente cerchiamo di seguire il Timing così come specificato sulle schede tecniche.

Semplici esempi di timing sono i seguenti:

- 1, 2, 3: Giro a destra del Valzer Viennese.
- S QQ S QQ Giro Naturale Twist del Tango.
- 1, 2e, 3, 1 Chassè da PP nel Valzer Inglese.
- 2, 3, 4e, 1, 2, 3, 4e, 1 Movimento Base del Cha-Cha-Cha (nelle danze latine di solito si usa frequentemente la “a” anziché la “e”).
- 1e, 2, 1e, 2 Movimento Base del Samba.

In sostanza, e per semplificare il discorso, quando troviamo nella tecnica, per esempio, il conteggio “2e” significa che su un battito facciamo due movimenti; quando troviamo Q su un battito facciamo un movimento, quando troviamo S facciamo un movimento su due battiti.

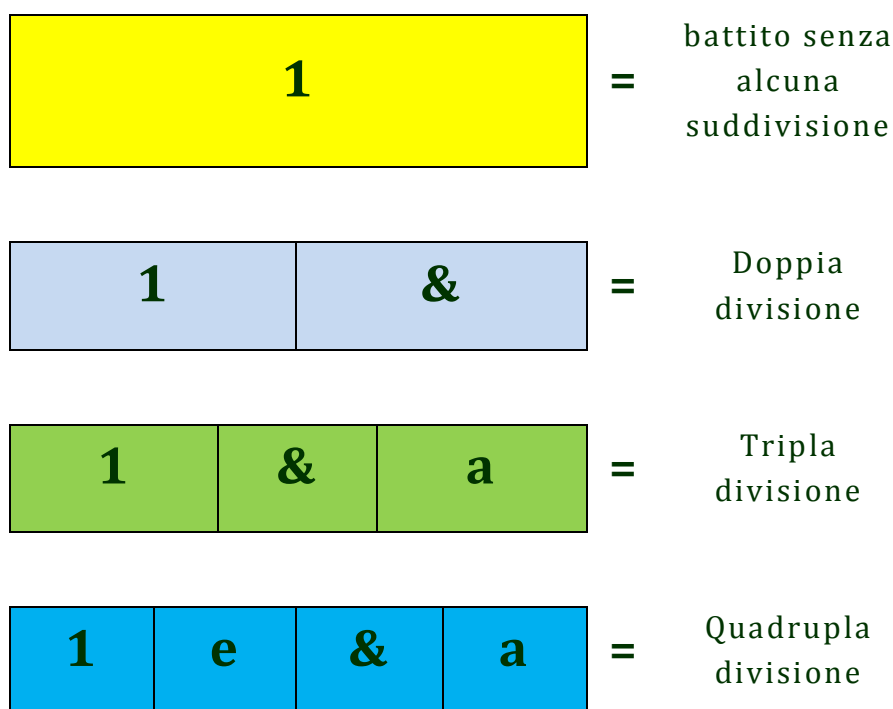
Inoltre, a seconda dei casi, quando per esempio abbiamo “2e”, durante il battito si fanno due movimenti di cui:

- il primo (il 2) può occupare $1/2$ o $3/4$ di battito,
- mentre il secondo (la e) può occupare $1/2$ o $1/4$ di battito.

Lo stesso, ma con conteggi diversi, vale quando abbiamo “Qe” oppure “Se”.

Va infine rilevato che in alcuni casi il conteggio del Timing della tecnica di esecuzione può prevedere la “e” prima del movimento; cioè: “e1”, “e2”, ecc. oppure “eQ” o anche “eS”.

In estrema sintesi, la suddivisione del singolo battito, può avvenire nelle tre modalità seguenti:



Nell'esecuzione delle differenti azioni, passi o movimenti, chi balla può utilizzare differenti combinazioni tra battiti utilizzati interi ed altri suddivisi in una delle parti sopra descritte nella tabella; ciò a seconda della tecnica d'esecuzione prevista nelle schede tecniche ufficiali.



*Fanasca Stefano e Battisti Michela
(Campioni del Mondo professionisti ST)*

**Per imparare a riconoscere il
tempo e per stare a tempo, è
necessario allenarsi
correttamente molte decine di
migliaia di volte nel modo
descritto.**

Non esiste un altro modo!

OSSERVAZIONI

Molte persone sono particolarmente dotate di “musicalità” e, come si suol dire, “hanno orecchio”, e acquisiscono il modo corretto di stare a tempo in pochissimi mesi o anche solo giorni; per queste persone è del tutto naturale stare a tempo.

Altre trovano difficoltà e per esse è necessario un lungo allenamento con esercizi elementari e via via sempre più difficili.

Infatti, ci sono brani nei quali è facile riconoscere i battiti, le misure e le frasi, mentre in altri brani musicali può diventare difficile in quanto il metronomo è debole, la cadenza è soffocata da altri strumenti, la musicalità complessiva del brano è orientata alla melodia e al fraseggio e molto meno sul battito vero e proprio che rimane soffocato dagli altri strumenti musicali.

In questi casi può diventare difficile riconoscere il tempo musicale.

Dalla mia esperienza di Giudice di Gara, ho visto ballare “fuori tempo” sia competitori della Classe “C” (molti), che “B” (un po’ meno) e sia di “A”; in alcuni rari casi anche di “XP Professional”.



CONCLUSIONI

Ci sono competitori, anche di Classe "A", che trovano difficoltà a partire correttamente a tempo e a mantenere il tempo durante le competizioni.

Vedo nelle gare che questi competitori tengono osservato con la coda dell'occhio gli altri competitori in gara notoriamente più bravi e vicini a loro per cogliere da essi l'attimo di movimento parallelo al tempo musicale.

Dall'esperienza fin qui raggiunta si può affermare che stare a tempo per molti competitori (e anche e soprattutto non competitori) può essere difficile.

Se una coppia balla fuori tempo a livello di Ballo popolare è poco danno; se gareggia nel settore preagonistico viene subito notato ma i giudici di gara potrebbero anche sorvolare l'errore se la coppia si ferma e rientra in tempo abbastanza rapidamente (nel giro di due - tre battute); se il fuori tempo si verifica nelle Classi "C" o "B" o superiori non è assolutamente tollerato; infine, in una competizione nella Classe Internazionale o professionistica "XP Professional" non è concepibile ballare fuori tempo.

Solo col costante, continuo e perseverante allenamento è possibile per tutti imparare a stare a tempo.

***Maestro Sauro Amboni
Tecnico Federale FIDS/CONI
sauro.amboni@libero.it***