

## **Scuola di Ballo Mery**

Via Leguen, 16 Vertova 24029 (BG)

› **Tel:** (+39) 035 714184

› **Cell:** (+39) 335 676 0742

› **Email:** [info@scuoladiballomery.com](mailto:info@scuoladiballomery.com)

› **Website:** [scuoladiballomery.com](http://scuoladiballomery.com)

*Scuola della Maestra Mery Anesa*



*Maestra Mery Anesa*

# **L'importanza delle mani**

*A cura di Augusto Schiavo  
(e con la presentazione di Sauro Amboni)*

*Agosto 2011*

# Presentazione

a cura di Sauro Amboni - [sauroamboni@libero.it](mailto:sauroamboni@libero.it)

*Il Maestro Augusto Schiavo è stato:*

- Dodici volte Campione Italiano Amatori Danze Standard, ininterrottamente dall'81 al 93 con la sola defezione nell'87.
- Nove volte Campione Italiano Professionisti. Dal 1993 al 2000 con Caterina Arzenton e nel 2002 con Lyn Mariner.
- Da amatore ha vinto 3 U.K., 2 Blackpool, 2 International, 2 Campionati Europei, 1 Campionato del Mondo.
- Da Professionista 2 U.K., 1 Blackpool, 2 International, 2 Campionati Europei, 1 Campionato del Mondo.

E' stato relatore a congressi nelle più importanti sedi mondiali.

Ha dedicato 29 anni della sua vita per ottenere la migliore qualità di ballo che, secondo le sue convinzioni potesse ottenere, dedicandosi ai fondamentali ed alla semplicità di esecuzione degli elementi di base.

Egli è assolutamente convinto che le difficoltà non vanno ricercate nell'eseguire figure o amalgamazioni complesse, ma nel produrre in modo magistrale le cose più semplici.

Attualmente è coordinatore della commissione tecnica della Federazione Italiana Danza Sportiva per Danze Standard over 18.



*Maestro Sauro Amboni*



*Maestro Augusto Schiavo*

# “Mani o non Mani”

*Maestro Augusto Schiavo*

Noto sempre più spesso un uso spropositato delle connessioni delle mani nelle coppie che ballano, sia in lezione che durante le competizioni; dunque penso che sia utile dare qualche informazione a riguardo in maniera che si possa far chiarezza su questo punto.

In questo articolo darò solo una spiegazione di quanta forza o tensione ci dovrebbe essere nelle mani.

Partiamo dal capire che i due ballerini sono due corpi di diverso peso.

Questi due corpi dovranno essere connessi fra di loro da alcuni punti di connessione che sono rispettivamente il corpo e le mani nelle danze standard infatti la connessione nel corpo diventa imperativa in quanto i giudici dovrebbero valutare che qualora la coppia perda la connessione del corpo come un errore, mentre nelle danze latino americane a volte si usano le stesse connessioni Corpo/Mani a volte solo mani a volte solo una mano dipende dalle figure.



La connessione delle mani, deve essere ben valutata: possiamo dire che si misura la quantità di pressione in chilogrammi.



Bisogna valutare la quantità di pressione che si usa nelle mani e nel corpo e dargli un valore da 1 a 10 dovrebbe essere molto leggera per essere corretta dunque a mio avviso la pressione nelle mani in una posizione di partenza di conseguenza con coppia statica dovrebbe essere del valore più basso possibile, dunque diamogli il valore 1.

*Un mio grande maestro dal nome Bill Irvine diceva sempre che “Non si balla con le mani, ma non si può ballare senza”.*

Dunque ora abbiamo una coppia con connessione valore 1 sia nelle mani che nel corpo, se la coppia rimane statica non dovrebbero esserci alcune variazioni di pressione,

la pressione varierà solo quando la coppia inizierà delle rotazioni, dunque i due corpi verranno sottoposti ad una forza centrifuga e come ben si sa la forza centrifuga tende ad allontanare gli oggetti a meno che non siano loro connessi in maniera corretta.



La forza centrifuga aumenterà in base alla velocità di rotazione della coppia, dunque si può dire che se una coppia esegue una figura con una rotazione molto veloce è sottoposta ad una maggiore forza centrifuga.

La forza centrifuga si misura in chilogrammi dunque prendiamo per esempio che la coppia giri con una velocità  $X$  e generi una forza centrifuga di 30 chilogrammi, i due corpi saranno sottoposti ad una forza di 30 chilo-

grammi che tenta di separarli; dunque questi 30 chilogrammi dovrebbero finire nelle connessioni delle mani mentre nel corpo la connessione che prima era 1 dovrà diminuire visto che i due corpi tendono a dividersi, ma non diventare zero altrimenti si noterebbe un distacco dei due corpi.



Ma dal momento che la rotazione terminerà i due corpi non saranno più soggetti a forza centrifuga e dunque tutte le connessioni dovrebbero tornare al valore 1.

Esempio: se camminiamo in coppia senza rotazioni il valore dovrebbe rimanere 1; molti ballerini, anche campioni, non riescono a camminare assieme senza avere una forte connessione nelle mani questo è segnale di cattiva educazione al Ballo.



## Conclusione

Concluderò questo articolo con alcuni esercizi che possono essere utili per la vostra pratica e cultura.



Esercizio 1: Solo per Balli Standard. Uomo e Donna ballano con connessione solo del corpo, e con le mani che dovrebbero essere posizionate dietro la schiena, le seguenti figure dello slow fox:



1. Passo Piuma,
2. Giro Sinistra con incorporato il fine Piuma,
3. I Tre Passi,
4. La Weave Naturale,
5. Cambio di direzione.



Esercizio 2: Per Standard e Latino Americani. Tutte le connessioni in posizione Mani e Corpo con pressione 1, (per latini decidere se mano destra o sinistra oppure tutte e due) eseguire i seguenti movimenti: Camminare lungo la pista avanti ed indietro senza effettuare nessuna rotazione, variando la velocità di movimento del corpo, la pressione dovrebbe rimanere sempre 1 sia nel corpo che nelle mani.



*Cordiali Saluti  
Augusto Schiavo*

*Nelle foto il Maestro Schiavo durante una videolezione.*

