

Appunti di

Online
Edition

Country Line Dance



Paolo Bernasconi



Appunti di Country Line Dance

Nel ballo lo scopo non è quello di raggiungere un punto preciso della pista, ma di godere di ogni passo fatto lungo il percorso.

— Wayne Dyer

Foto di copertina:
Trucker & Country Festival Interlaken 2012
© Copyright Häsler Foto, Interlaken

I edizione stampata agosto 2015
II edizione novembre 2021
Versione elettronica, ultimo aggiornamento 16.01.2026
paolo.bernasconi@ticino.com

Introduzione



Come per la maggior parte dei manuali, i meriti della comunità superano di gran lunga quelli di chi lo ha prodotto. E non potrebbe essere altrimenti, tante sono le persone che ci hanno precedute con la loro testimonianza scritta e orale, con il loro talento, con il loro esempio.

Ho incontrato per la prima volta la country line dance in un'aula dell'università statale di San Diego, nel 1997. Eravamo un gruppo piuttosto improbabile di studenti provenienti da ogni dove, desiderosi di immergerci totalmente nella tanto celebrata cultura a stelle e strisce. La country music, la musica popolare delle zone rurali, è quanto di più evocativo si possa ancora trovare, specie negli Stati meridionali, laddove è nata e si è diffusa per conquistare dapprima il Nord (impresa che non era riuscita alle truppe Confederate), quindi il mondo intero. Restando fedele al suo originale orientamento di privilegiare la narrazione, la comunità e la riflessione, questo genere musicale ha mantenuto intatto nel tempo il

suo potere di unire e la sua capacità di riflettere lo spirito più autenticamente americano.

Oggi il sound originale si è molto trasformato, per molti è difficile distinguere il new country dalla musica pop. Tuttavia, complici dapprima le basi militari NATO in Europa, quindi le nuove tecnologie di comunicazione di massa, le sue melodie risuonano sempre più spesso nei locali e nelle feste di paese mentre decine di improvvisati cowboy e cowgirl di ogni età danzano, saltano e urlano allegramente su una pista che non è mai abbastanza grande per contenere tutti i suoi crescenti estimatori.

In Europa la pratica della country line dance, uno dei balli di gruppo di maggior successo, ha conosciuto negli ultimi due decenni una diffusione quasi inaspettata e, almeno per il momento, il fenomeno non accenna ad attenuarsi. Sono sempre più numerose le scuole e le associazioni che si dedicano alla sua promozione tramite l'insegnamento e l'organizzazione di serate ed eventi. Si tratta di occasioni di incontro e di scambio molto apprezzate per l'ambiente

disinvolto e spensierato che il decoro e la cultura country sono in grado di trasmettere ai suoi estimatori.

Questa leggerezza nei modi di vivere la country line dance si riflette spesso anche nei modi di insegnarla. Ma se la maggior parte di noi si accontenta e apprezza l'informalità di questo approccio, c'è anche chi, più rigoroso e severo verso sé stesso, chiede di poterne conoscere più approfonditamente le origini, la cultura, la tecnica.

Essendo stato concepito come supporto didattico per un seminario di country line dance di livello intermedio, in questo manuale gli aspetti tecnici sono stati trattati nel modo il più possibile intuitivo, mentre per quelli storico-culturali è stata privilegiata una sintesi ragionata a una serie di episodi e fatti che, per quanto curiosi, avrebbero appesantito inutilmente il testo. Per quanto esaustivo, nessun documento sulla tecnica e lo stile potrà tuttavia mai sostituire l'esercizio fatto in sala con un insegnante motivato e preparato.

Il mondo della country line dance, a non dubitarne, presenta anche alcuni aspetti problematici, tutto sommato di poco conto e marginali in rapporto al movimento globale che ne ha decretato il successo. Nell'affrontarli speriamo di aver mantenuto ben separati i fatti dalle opinioni personali.

Al di là delle tante parole, il ballo va prima di tutto praticato. Fatelo sempre per voi stessi, per il vostro benessere e piacere personale.

La country music

Con la country music si rivivono molti dei temi e della cultura di frontiera, più che in qualsiasi altro genere musicale, un elemento che la lega, almeno nell'immaginario collettivo più che per reale retaggio, ai miti e alle leggende della conquista del West americano.

Le origini

Gli immigrati portarono con sé, oltre alla rinuncia del loro passato e una grande fiducia nel futuro e nel riscatto personale, anche le proprie tradizioni musicali e gli strumenti tipici dei luoghi di origine, inizialmente le isole britanniche. Si trattava per lo più di ballate, salmi e inni, ossia canzoni narrative della tradizione orale (molti cantanti e musicisti erano musicalmente analfabeti) che miravano a diffondere i modelli di comportamento accettati dalla comunità di appartenenza, ossia quella bianca anglo-sassone e protestante.

La musica strumentale accompagnava l'esecuzione delle contraddanze durante molte celebrazioni. Anche la giga, un ballo veloce diffusosi sin dal XV secolo in Europa e probabilmente di origini irlandesi, era eseguita sulle note di strumenti ad arco quale il fiddle (il violino della musica popolare, per come viene tenuto in posizione e suonato). La diffusione del banjo anche tra i bianchi, introdotto in America dagli schiavi delle regioni islamiche, inizia nei primi decenni dell'Ottocento con la sua adozione negli spettacoli di varietà delle compagnie di attori girovaghi. La chitarra classica, di origini latine e uno degli strumenti più espressivi, giunse attraverso il confine con il Messico.



Le *string band* integravano artisti neri già almeno dal 1880. A sinistra: la *Stevens' Minstrels* attiva in Pennsylvania e New Jersey. Collezione Phil Gura, ca. 1895-1900. A destra: musica dei Monti Appalachi con la *Bog Trotters Band* a Galax, Virginia, nel 1937. Il Gruppo includeva Doc Davis (autoharp), Alex Dunford (fiddle), Crockett Ward (fiddle), Wade Ward (banjo), e Fields Ward (voce e chitarra).

A questi strumenti si aggiungeranno il contrabbasso (anche detto *bull fiddle*), il dulcimer e lo zither senza tastiera, una cetra da tavolo facile da suonare e poco costosa. Essi saranno la colonna portante della produzione musicale della comunità bianca della regione appalachiana e di altre zone meridionali del paese, che inizia a svilupparsi poco dopo il termine della Guerra Civile Americana (1861-1865). Uscito sconfitto, il Sud resisterà a lungo ad ogni cambiamento sociale e culturale celebrando nella vita e nell'arte il proprio passato rurale.

È solo con la scoperta da parte della nascente industria discografica della sua musica che questa viene infine diffusa al resto del paese. La prima registrazione 'Sallie Gooden' di A.C. (Eck) Robertson, un fiddle solo, è del 1922. Sono gli anni in cui la radio inizia a soppiantare il fonografo nelle case delle famiglie più abbienti, trasmettendo musica gratuita, spesso con esecuzioni dal vivo di accresciuta qualità audio grazie all'introduzione del microfono elettrico. I primi dischi registrati con questa nuova tecnologia risalgono al 1925. In quello stesso anno, col titolo iniziale di *WSM Barn Dance*, nasce la trasmissione radiofonica ininterrotta più longeva degli Stati Uniti interamente dedicata alla musica country e alla sua storia. Oggi il *Grand Ole Opry* continua a trasmettere performance e concerti dal vivo sulla radio WSM di Nashville e in streaming video più volte alla settimana.

"La Victor Co. metterà a disposizione una macchina di registrazione a Bristol, per 10 giorni, a partire da lunedì. Informati presso i nostri negozi". Confidando in questo annuncio, tra il luglio e l'agosto del 1927 Ralph Peer, un produttore discografico della Victor Talking Machine Company di New York, allestisce uno studio di registrazione temporaneo al terzo piano della *Taylor-Christian Hat and Glove Company* di Bristol in Tennessee. Le *Bristol Sessions* sono considerate la pietra miliare della Country Music, e Bristol TN/VA, con risoluzione del Congresso americano del 1998, il suo luogo di nascita. I 76 brani incisi in quella prima sessione, nati dal talento di 19 musicisti dilettanti, ne definiranno infatti il suono e lo stile per i successivi decenni, fornendo un'istantanea di quello che era la musica dell'America rurale: interpreti di ballate tradizionali, evangelisti di strada, string band, quartetti gospel, virtuosi dell'armonica, predicatori, chitarristi blues e cantastorie. Due figure si affermeranno su tutte. Il gruppo della Carter Family fu il primo gruppo vocale country ad avere una eco internazionale, introducendo un proprio stile nel modo di suonare la chitarra – la melodia pizzicata sulle corde basse, il ritmo pennato sulle corde acute. Jimmie Rodgers, soprannominato *the singing brakeman* per le sue modeste origini, fu uno dei primi tre musicisti ad essere nominato nella *Country Music Hall of Fame*, quando questa fu istituita, nel 1961. Le sue *Blue Yodel* sono considerate fra le canzoni più influenti nella storia del country.

L'emergere della musica country commerciale coincide con la personalizzazione dei suoi protagonisti. Ma questa non sarà la sua etichetta per molti anni ancora. La musica Hillbilly incarnava tutti gli elementi caratteristici del folk tradizionale (*old time*) e sarà sinonimo di country fino al secondo dopoguerra.

La musica Hillbilly

L'incontro della musica rurale, di quella religiosa prevalentemente cristiana e degli schiavi coltivatori di cotone del profondo sud ha dato a molte produzioni un sapore marcatamente spirituale. La musica country tradizionale dell'America bianca a tema religioso è sicuramente il genere che più si avvicina al gospel. Anche se, evolvendo, ha virato verso uno stile decisamente pop, resta ancora oggi riconoscibile per gli arrangiamenti semplici, i cori ridotti e gli strumenti con timbriche *twang* ("pizzicate"). Johnny Cash, Dolly Parton, Elvis Presley, Alan Jackson hanno registrato brani country gospel nel corso di tutta la loro carriera; ancora oggi la *Christian Country Music* rientra nella produzione di molti artisti contemporanei.

Lo stile western può essere considerato un idioma particolare della musica Hillbilly, il folk popolarizzato da Hollywood tramite l'immagine del cowboy, una figura della tradizione culturale del Sud-Ovest, a volte con influenze messicane. L'era di cowboy e buckaroo ha un grande sviluppo e acquista notorietà col finire della guerra civile e l'interesse per i grandi territori a ovest del Mississippi. Nei decenni successivi, importata dalla Germania, l'armonica a bocca accompagnerà i coloni alla conquista dei milioni di acri di terre ancora incolte e delle immense praterie pronte ad accogliere le grandi mandrie di bestiame avviate in Texas fino alle alte pianure delle Rocky Mountains, nel nord-ovest.

Il lavoro degli uomini, le loro esperienze quotidiane, i loro pensieri, i loro interessi, erano tutti in comune. [...] Le canzoni sono nate in modo naturale, alcune tenere e familiari cantilene dell'infanzia, altre composizioni originali, tutte autentiche, per quanto crude e rozze [...] Qualsiasi canzone che provenisse dai pionieri sarebbe stato il prodotto congiunto di molti di loro, raccontando la storia di precipitose fughe del bestiame cui tutti avevano contribuito a evitare, di qualche crimine che tutti avevano equamente condiviso, della tragica morte di un compagno alla quale tutti avevano assistito. La produzione non cessò neppure con l'inizio dei grandi spostamenti di bestiame, per fini molto pratici. Non solo venivano usate grida acute e ritmiche - a volte versi - per incitare il bestiame attardato, ma anche durante le lunghe veglie notturne, mentre cavalcavano intorno alla mandria, improvvisavano ninne nanne che calmavano gli animali (John Lomax, *Cowboy Songs and Other Frontier Ballads*, 1910).

Solo col finire del secolo e il passaggio a una vita più stanziale, le loro musiche e ballate integrarono strumenti più voluminosi, come la chitarra. Il cowboy cantante, personificato da Gene Autry, Tex Ritter, Roy Rogers e Patsy



In senso orario: la Carter Family all'epoca delle *Bristol Sessions* con A.P. (Alvin Pleasant) Carter, sua moglie Sara, e la cognata Maybelle; Patsy Montana (Ruby Rose Blevins), fra le prime donne ad affermarsi nella musica country, portò il ruolo di cowgirl sul grande schermo; i *Billy Monroe & The Bluegrass Boys*; *The Miller Brothers Band* nel periodo Honky Tonk.

Montana, divenne una figura centrale dei film western dagli anni '30 fino a metà degli anni '50, contribuendo a unire la nazione durante la grande depressione attorno ai valori ritenuti più autentici e tradizionali.

I ritmi elastici e le note nostalgiche del jazz che pervasero in questi anni la canzone americana portarono alla formalizzazione del bluegrass a metà degli anni '40 come sottogenere del Hillbilly. Il nome trae origine dal gruppo *Bill Monroe & The Bluegrass Boys*, che contribuì a dare un carattere unitario al genere le cui radici risalgono a più di un secolo prima. Vivace e sofisticato, con vocalità gospel, il bluegrass celebra il virtuosismo degli strumenti a corda, quali banjo, violino, chitarra e contrabbasso, che a turno possono esibirsi in assoli improvvisati. Agli strumenti tradizionali si aggiunsero col tempo il dobro, un risonatore dal suono slide concepito per ovviare al basso volume della chitarra acustica, l'armonica a bocca, l'autoharp (una sorta di arpa affine allo zither) e in alcuni casi la batteria. Il *progressive bluegrass*, uno dei sottogeneri più importanti, aggiunge elementi tratti dal folk rock e dalla musica etnica.

Il bluegrass è solo un esempio di come la fusione dei ritmi di altri generi musicali col country originale abbia portato alla nascita e sviluppo di molti stili

composti, più o meno amati, più o meno duraturi. Nel secondo dopoguerra, con lo sviluppo dei centri urbani del profondo sud e sud-ovest degli Stati Uniti, nasce lo stile honky-tonk¹ promosso da musicisti provenienti dalle *string-band* di western swing, un misto di musica jazz e swing ormai in declino. Le omonime taverne di periferia offrivano alla nuova classe operaia un luogo di ritrovo economico in cui ubriacarsi, ascoltare musica popolare e ballare. Dal forte ritmo binario e vivace backbeat (l'accento è posto sul secondo battito), il suono originale era contraddistinto dalla sonorità leggera e metallica del pianoforte verticale, e l'affermarsi del primo strumento elettrico, la steel guitar dalla caratteristica glissata hawaiana. Fra i suoi maggiori interpreti troviamo Ernest Tubb, Kitty Wells e Hank Williams, il musicista country fra i più popolari della storia. Per quanto l'epoca d'oro della musica honky-tonk (gli anni '50) sia ormai passata da tempo, si tratta di un genere a cui molti interpreti tornano nostalgici quando stanchi e delusi dalle derive della musica mainstream.

Dagli anni Cinquanta, la crescente commercializzazione della country music ne ha elevato lo standard qualitativo e la popolarità, cedendo alle scelte artistiche dell'industria discografica. La ricerca di una sua maggiore diffusione e la disponibilità a modificarsi facendosi contaminare da altri generi, ha condotto a una profusione di stili, parte integrante di un movimento culturale e artistico oggi noto come *Country and Western music*, apprezzato dal coltivatore texano così come dal cittadino più cosmopolita.

Nashville e la musica commerciale

Il termine del Secondo conflitto mondiale e l'energia repressa delle nuove generazioni accentuarono una tendenza già manifesta almeno dagli anni '40: la forza del ritmo si era ormai impossessata anche della musica Hillbilly, ma non senza un iniziale disorientamento e forte opposizione da parte dei più tradizionalisti. Pur derivando da forme veloci (upbeat) di musica honky-tonk, da rhythm & blues (un blues ritmato suonato prevalentemente da afroamericani), woogie boogie e jazz, la nascita del rockabilly fu vissuta come una vera e propria rivoluzione culturale, senza distinzione di razza, e condusse in pochi anni all'esplosione del rock 'n roll. A smuovere l'industria discografica fu in particolare un giovanissimo Elvis Presley, insieme ad altri cantanti bianchi come Carl Perkins e Jerry Lee Lewis. Le loro interpretazioni di brani blues, gospel e hillbilly promuovevano la chitarra semiacustica o elettrica a elemento solista, puntellata dall'uso percussivo del contrabbasso in uno stile vocale molto ritmato e swing.

¹ Il termine pare derivare dalla prima impressione suggerita a chi vi si avvicinava, ossia un gran starnazzare di voci (*to honk*) sovrapposto al rumore metallico di un pianoforte verticale, a quel tempo commercializzato dalla William Tonk & Bro Inc. Il suono honky tonk (il *saloon sound*) oggi indica anche un pianoforte non accordato.



Da sinistra Jerry Lee Lewis, Carl Perkins, Elvis e Johnny Cash (*Million Dollar Quartet*), i cantanti bianchi protagonisti del periodo rockabilly, il rock 'n roll suonato dagli hillbillies. Willie Nelson nel periodo del Nashville Sound. Gli "Outlaws" Waylon Jennings e Willie Nelson cantano "Good Hearted Woman".

Grazie a Elvis le grandi major iniziano a produrre e distribuire musica dei neri per un pubblico di bianchi in un periodo in cui si stavano sviluppando i movimenti per i diritti civili, e la più grande paura era il mescolarsi delle razze. Il superamento delle barriere etniche da parte della *black music* produsse un'onda pop ribelle che attraversò l'intera società americana. Nel 1956 *Hearthbreak Hotel*, il primo successo di Elvis da 1 milione di copie, finì in vetta a due diverse classifiche, quella country e quella pop, e al quinto di quella R&B, una prima dimostrazione di quanto indefiniti possano apparire i confini fra generi musicali.

L'epoca del rock 'n roll ebbe effetti duraturi sulla musica country. Se da una parte la rese rispettata agli occhi delle nuove generazioni, dall'altra ne legò lo sviluppo successivo alle strategie commerciali delle case di produzione, un'industria già milionaria e sempre più concentrata a Nashville/Tennessee, nel *Music Row District*, eletta capitale mondiale del country. All'ormai datata e primordiale etichetta di *Hillbilly* (la musica dei montanari) fu sostituito un più moderno *Country & Western music*, il cui calo di popolarità venne contrastato dalla creazione ex nihilo di quello che sarebbe divenuto noto come Nashville Sound, o Countryopolitan nei suoi successivi sviluppi. Questo nuovo stile, più contemporaneo e appetibile alla crescente classe media, si libera delle sonorità aspre e dei vecchi e malinconici cliché lirici sostituendo string band, chitarra steel e voci twang con quelle più morbide della pop music anni '50, ossia una vera orchestra, cori vocali e voce solista crooner (Frank Sinatra, Tony Bennett), calda e confidenziale in contrapposizione agli "urlatori" del rock 'n' roll. Ai temi più sofisticati e moderni sposa una forma decisamente glamour nei modi di apparire. Le hit dei più iconici artisti di questo genere, Eddy Arnold, Bobby Bare, Patsy Cline, Don Gibson, Ray Price e Jim Reeves, apparvero per la prima volta anche nelle top chart della pop music.

Il crepuscolo del Nashville Sound, favorito dalla prematura e tragica scomparsa di alcune sue figure di spicco, era iscritto nei suoi stessi rigidi schemi. Il processo artistico era stato scomposto, professionalizzato e diretto in ogni sua parte, come in una catena di montaggio; gli interpreti avevano solo da prestare la propria voce. Se il suono ruvido ed elettrico del Bakersfield Sound originario della West Coast fu il risultato di una primitiva avversione al Nashville sound, la vera ribellione dei cantautori folk arrivò a metà degli anni '70 quando Waylon Jennings e Willie Nelson seppero ritagliarsi una propria indipendenza artistica dalle label che pure li avevano lanciati. Opponendosi ai canoni estetici e culturali del tempo, la controcultura hippy del movimento Outlaw diede origine a un prolungato periodo di libertà creativa e sperimentazione musicale. Raggiunse la sua massima popolarità con la compilation *Wanted! The Outlaws* del 1976, fra i primi album country a superare il milione di copie vendute.

Alla mancanza d'entusiasmo nelle produzioni di Nashville si deve anche la crescita del country pop e il revival del country rock successivi alla *British invasion* (la popolarità dei gruppi britannici) degli anni '60. Molte nuove voci iniziano infatti ad occupare stabilmente le top radio charts della Billboard – un settimanale statunitense dedicato alla musica, che propone alcune delle classifiche più precise e dettagliate al mondo – con singoli certificati dischi di platino, arrangiando stili ibridi che strizzavano l'occhio a gran parte della musica popolare americana. Fra tutti, Glen Campbell, John Denver, Olivia Newton-John, Anne Murray, The Bellamy Brothers, Dolly Parton, Kenny Rogers, Emmylou Harris, Bob Dylan, e il gruppo degli Alabama. Essi spianarono la strada al neo-country di Urban Cowboy e, con l'esaurirsi dei suoi effetti, a una nuova classe di giovani e intraprendenti artisti capostipiti del *New Country*, capaci di riempire stadi e di posizionarsi stabilmente sul mercato musicale internazionale.

La voce non ufficiale della resistenza

Negli anni '50 il soul ha servito la causa degli afroamericani denunciando le precarie condizioni sociali ed economiche delle comunità nere. Negli anni '60 la musica hippy era considerata una minaccia per il suo messaggio pacifista. Il rock è sempre stata un'arma potente dei movimenti giovanili contrari ai governi. Ma se ben usata, come altre risorse intangibili della cultura di massa e dei media, la musica è pure uno strumento di potere (*soft power*), in grado di persuadere le masse senza l'uso della forza o della corruzione, e di ottenere sostegno senza corrispondere grandi risorse.

Il ruolo della musica quale elemento di propaganda, ma pure ricreativo e terapeutico, è stato rapidamente riconosciuto dagli ambienti militari. I legami



A sinistra: il *Grand Ole Opry*, benché nato nel 1925, si affermò in tutto il paese nel corso del secondo conflitto mondiale quando entrò nella programmazione radio delle forze armate americane. A destra: Toby Keith con Scotty Emerick a Baghdad nel 2005. Molte celebrità viaggiano e si esibiscono per i militari in patria e all'estero, a volte mettendo in pericolo la propria vita. È uno dei molti modi con cui la nazione si unisce per sostenere lo sforzo bellico.

tra musica country e nazionalismo risalgono almeno al finire della Seconda guerra mondiale, quando divenne un canale di promozione del patriottismo e del militarismo quale strategia di politica estera. E non a caso, considerata la sovra rappresentatività dei coscritti provenienti dagli stati del sud, rispettivamente della classe operaia bianca più povera. Molti militari provenienti dal nord ovest del paese impararono a conoscere la country music durante la Seconda guerra mondiale. Sin dal 1953 la crescente popolarità di un giovane Faron Young, ad esempio, lo rese il testimonial ideale per promuovere le opportunità offerte da una carriera militare, una strada a cui aderì anche un ancora sconosciuto Jonny Cash che nel 1951 si arruolò nella Air Force per la prospettiva di un lavoro stabile e ben retribuito.

Tra l'inizio degli anni '60 e il 1986, la U.S. Air Force produsse migliaia di episodi di *Country Music Time*, un programma preregistrato e trasmesso da migliaia di stazioni radio, in cui di volta in volta una star della country music si esibiva in un paio di canzoni, seguito da un messaggio dell'ufficiale di reclutamento. Nel 1957 l'esercito aveva già prodotto *Country Style, U.S.A.*, un programma televisivo di 15 minuti, seguito pochi anni più tardi dalla marina con *Hootenavy* e *Country Hoedown*.

Il personale americano delle oltre mille basi NATO contribuì a diffondere la musica country e il ballo western in molte parti del mondo. Per i Paesi coinvolti le ricadute sociali, culturali, economiche, ambientali e politiche della loro presenza sono state di varia natura, e non sempre solo positive.

Ogni generazione di cantanti country ha cercato di riflettere nella propria lirica, oltre alle sue personali emozioni, i sentimenti vissuti dalla società americana: il senso del dovere durante il secondo conflitto mondiale, le divisioni causate

dalla guerra in Vietnam, l'orgoglio patriottico del dopo 11 settembre. Il tema militare è ancora oggi molto presente, benché dibattuto, con reazioni anche estreme da parte del pubblico. Le Dixie Chicks, il gruppo femminile che ha venduto il maggior numero di copie negli Stati Uniti, sparirono dalla scena commerciale per oltre un lustro dopo che la sua vocalist Natalie Maines criticò George W. Bush all'indomani dell'invasione americana in Iraq, boicottate da radio e media di tutto il paese.

Un crocevia tra innovazione e tradizione

La country music ha enfatizzato inizialmente la storia, in seguito la voce, e solo in ultimo gli arrangiamenti. Questa progressione, distinta da quanto accaduto per altri generi musicali, è dipesa dalla necessità di dare un senso alla vita e al particolare contesto dal quale stava emergendo una nuova identità: quella americana, appunto. Vicende radicate nella quotidianità di una vita dura, spesso avversa, con un'autenticità dei testi che non trova uguali in nessun'altra musica popolare e in cui l'ascoltatore può facilmente identificarsi. Essi veicolano valori quali il rispetto di Dio, della legge, della famiglia ed elevano l'etica del lavoro implicita nel sogno americano celebrando l'uomo medio e le sue debolezze.

L'iniziale mancanza di sofisticazione musicale era compensata dall'emozione dei suoni e della sua lirica. Molti dei suoi interpreti provenivano dalle regioni rurali più sfortunate ed economicamente depresse del paese e i testi ne riflettono le difficili origini traendone una forte carica emozionale. Il country resta a oggi ancora uno dei generi con la più alta ricchezza lessicale e di contenuto dei testi.

Si dibatte molto sui motivi del successo della country music e su cosa sia divenuto questo genere, distanziatosi dalla musica e dallo stile del folk originario. La popolarità della line dance ha senz'altro in parte contribuito anche al suo diffondersi, assieme ad altri elementi quali l'espansione delle *country radio station* e dei video musicali, l'aggiunta di elementi pop-rock nelle musiche e nelle performance dal vivo, la disaffezione della generazione dei baby boomer ai suoni punk e metal.

Il suono si è progressivamente distanziato da quello delle ballate inglesi o dai balli irlandesi per assumere una nuova identità. L'essenzialità degli strumenti a corda, la progressione semplice degli accordi, la qualità vocale twang, il forte accento sudista, un'esperienza autentica da raccontare: oggi questa chiarezza di stile è andata per lo più persa, lasciando il posto a tendenze a volte imbarazzanti. Effetti di distorsione vocale e cadenze up-beat mutuati dall'hip-hop e dal rap, drum-machine, cori pop, striduli assoli di chitarra elettrica, sono

all'origine di fenomeni effimeri e fortemente contestati come il bra-country e, più recentemente, il country rap. Chi vuole ritrovare le sonorità e i contenuti legati alla tradizione deve ormai cercare al di fuori del circuito commerciale, in quella confluenza di generi nota come 'Americana'.

Movimenti di dissenso sulla direzione assunta dalla musica country si sono rincorsi almeno dalla seconda metà del secolo scorso. È passata agli annali della *Country Music Association* la cerimonia del 1975 per l'assegnazione del premio di miglior intrattenitore dell'anno a John Denver, quando Charlie Rich, detentore del trofeo, diede fuoco in diretta al biglietto che ne riportava il nome. L'ortodossia storica ha interpretato il gesto come una contestazione verso i musicisti pop che oltrepassavano i confini della country music. Ma indipendentemente dalle sue reali intenzioni – che fosse una protesta o uno scherzo – per quasi tre decenni dopo quell'episodio gli artisti pop, o comunque provenienti da altri generi, furono totalmente esclusi dagli Awards.

Il divario fra generazioni non è mai stato così conflittuale come in questi ultimi decenni. Nota canzone di dissenso, *Murder on Music Row* del gruppo bluegrass Larry Cordle & Lonesome Standard Time fu ripresa nel 1999 da Alan Jackson e George Strait durante il CMA Awards:

Nessuno l'ha visto fuggire dalla 16th Avenue. Non hanno mai trovato un'impronta o l'arma che è stata usata. Ma qualcuno ha ucciso la musica country, gli ha strappato il cuore e l'anima. L'hanno fatta franca con l'omicidio, giù nel Music Row District / Il dollaro onnipotente e la brama di fama mondiale hanno lentamente ucciso la tradizione, e per questo qualcuno dovrebbe impiccarsi (oh, diglielo tu Alan!). Dicono tutti di non essere colpevoli, ma le prove lo mostreranno. Quell'omicidio è stato commesso nel Music Row District / Perché le steel guitar non piangono più e i violini suonano a malapena, mentre batterie e chitarre elettriche ti vengono sbattuti in faccia. Al giorno d'oggi il vecchio Hank Williams ("Old Hank") non avrebbe alcuna possibilità di passare alla radio / Pensavano che a nessuno sarebbe mancata, una volta che fosse morta e sepolta. Hanno detto che nessuno avrebbe comprato le loro vecchie canzoni sul bere e il barare al gioco (io le comprerò ancora). Beh, non c'è giustizia in tutto questo, è la cruda verità / Perché Merle Haggard ("The Hag") non avrebbe alcuna possibilità di passare in radio? Dicono persino a George Jones ("The Possum") di fare i bagagli e tornarsene a casa. C'è stato un orribile omicidio giù nel Music Row District.

I toni aspri della disputa sono evidenti anche nelle parole rilasciate da Blake Shelton in un'intervista del 2012: "Se vuole sopravvivere, la country music deve essere disposta a evolvere. Nessuno vuole più ascoltare la musica dei nostri nonni. E non mi importa di quelle vecchie ciabatte che girano per Nashville dicendo 'Mio Dio, questo non è Country!'. Questo capita perché non comprate più dischi. I giovani ancora lo fanno e non vogliono la musica che acquistavate una volta". Pur con molte sfumature, si tratta di una posizione assunta da molti artisti che associamo al country, come Dolly Parton, Steve Earle o Taylor Swift, che a un certo punto della loro carriera fecero il salto (più

o meno lungo, più o meno duraturo) nel pop seguendo le proprie ambizioni commerciali e artistiche.

Quando nel 2018 il giovane rapper di colore Lil Nas X produsse il video *Old Town Road*, questo raggiunse rapidamente la vetta della Billboard Hot 100, entrando pure in quella delle *Hot Country Songs*. Ma dopo lunghe controversie la Billboard decise di rimuovere il brano da quest'ultima classifica in quanto "non sufficientemente aderente ai canoni del genere", attirandosi le ire di molti fan, compresa l'accusa di razzismo. Il remix registrato con Billy Ray Cyrus infranse inaspettatamente ogni record di ascolto in streaming, e permise a quest'ultimo di comparire nuovamente in vetta a una chart 27 anni dopo il singolo *Achy Breaky Heart*. Bisogna riconoscere come oggi chi consuma brani di musica country lo fa abitualmente perché ci ha trovato elementi pop, confondendolo con il pop (situazione sempre più abituale), e non quindi perché appassionato del genere di cui spesso ignora storia e contenuti stilistici.

Per quanto il new country e le sue stelle sono troppo spesso ingranaggi di una grande macchinazione ordita dall'industria discografica per adattarsi ai valori e ai gusti del mercato internazionale, l'elemento più costante resta il racconto dei valori condivisi in ogni momento storico dalla sua gente, senza evadere in universi paralleli, ma riferendo dei mali comuni e dei comuni dolori, e cercando di dare un senso e un ordine a quello che si reputa essere l'America del presente.

Domande di comprensione

- a. Cita nome e origine degli strumenti della musica tradizionale americana
- b. Quale importanza ha rivestito per la musica country la regione degli Appalachi?
- c. Cosa sono le *Bristol Sessions* e quale fu la loro importanza?
- d. Chi erano i Cowboy? Quale fu la loro epoca d'oro, e come finì?
- e. Come descriveresti il genere popolarizzato da Hollywood dei Cowboy cantanti?
- f. Cosa è il Bluegrass e cosa lo caratterizza?
- g. Come nasce lo stile Honky-Tonk e quali sono le sue peculiarità?
- h. A cosa si deve la nascita del Nashville Sound? Elenca alcune delle sue caratteristiche
- i. Cosa si intende con "sonorità twang"?
- j. Cosa sono la *Country Hall Of Fame* e il *Grand Ole Opry*?
- k. Quale posizione ha tenuto l'esercito americano nei confronti del genere country?
- l. Come descriveresti la musica country moderna (o New Country)?

La Country Line Dance

Una line dance (o *boot-scooting*) è un ballo in formazione nel quale un gruppo di persone balla su una o più linee (*lines* in inglese americano, *rows* in inglese britannico), tutti rivolti su uno stesso lato, eseguendo i medesimi passi nello stesso momento. I ballerini di line dance non sono in contatto fisico gli uni con gli altri.

Oggi molti associano il ballo in linea con la country music, ma si tratta di un rapporto molto più moderno di quanto comunemente si pensi.

Cenni storici

I balli in linea si ritrovano in momenti e luoghi anche molto lontani almeno dalla preistoria: presso i nativi americani, le tribù africane, i popoli europei. Quanto occorso però negli ultimi decenni nel nuovo continente ha determinato in larga misura il successo e gli sviluppi di questa particolare forma di danza.

La contraddanza fu un ballo di origine popolare praticato sin dal Medioevo nelle campagne delle isole britanniche. Le prime tracce scritte datano del XVII secolo quando l'editore John Playford diede alle stampe il trattato *The English Dancing Master*. Si trattava di balli di coppia collettivi e visivi (in antitesi a quelli orali dei predicatori), eseguiti su musica allegra e vivace in una delle tre forme coreografiche *round* (in cerchio, con uomini e donne alternati), *square* (quadrato, in Francia volgarizzata come *cotillon* o quadriglia) e *longways* (su due linee che si fronteggiano). Il ballo, modificato per conformarsi alle regole della galanteria, entrò quindi anche nelle corti europee con la musica d'arte, principalmente barocca e classica. L'impero britannico lo fece conoscere fra le sue colonie ai quattro angoli del globo. Nel Nord America, portato dagli immigrati nel New England, si diffuse nel corso del '800 senza alcuna distinzione di classe. Per agevolare i nuovi arrivati che non avevano confidenza con le sequenze di quadriglie, lancer e contraddanze, le figure iniziarono ad essere chiamate da un *caller*.

La Country Dance [...] era, e per quanto è praticata lo è ancora, la danza ordinaria e quotidiana della gente di campagna, eseguita non solo nei giorni festivi, ma ogni volta che se ne presentava l'occasione e lo spirito di allegria era diffuso. Ben lungi dall'essere una danza maschile, viene eseguita in coppie, o con partner di sesso opposto; mentre il flirt o la civetteria sono alla radice di quasi tutte le sue figure ed evoluzioni. Non è necessario alcun abito speciale, nemmeno quello delle feste. I passi e le figure sono semplici e facili da imparare, tanto che chiunque abbia un'intelligenza ordinaria e un fisico medio può senza difficoltà qualificarsi come un artista competente (*The country dance book*, by Cecil J. Sharp, London, Novello and company, Ltd., 1909-1927).



Sinistra: a metà del '800, durante la corsa all'oro, per ballare gighe e quadriglie e ovviare all'assenza di donne, ancora poco numerose, gli uomini dovevano arrangiarsi fra loro immaginando quella che divenne nota come *Stag Dance*. Chi assumeva il ruolo di dama poteva portare un fazzoletto legato a un braccio, oppure un grembiule. Destra: nei locali, oltre alle prostitute, per intrattenere gli uomini soli si assumevano le *saloon girls*; ci parlavano, cantavano per loro, li facevano bere incoraggiandoli a giocare ai tavoli e soprattutto a ballare.

La country dance inglese rimase la danza più popolare in Inghilterra e America almeno fino alla metà del XIX secolo, quando vi si sostituirono balli che prevedevano un accresciuto contatto fisico fra uomo e donna; fra questi Polka, Walzer, Mazurka, Schottische e Galops. In America, cowboy, uomini di legge, banchieri, prostitute, ladri di bestiame, soldati, *saloon girls*, cercatori d'oro, si ritrovavano tutti insieme a praticare la medesima attività, piacevole, gratuita e fisicamente appagante. Alcuni passi e stili di ballo furono modificati per meglio interpretare il ritmo del fiddle e adattarsi alle ruvide superfici in legno e ai pesanti stivali. La *dance floor etiquette* prevedeva che gli uomini rimuovessero dal loro corredo spade, revolver e speroni per non incorrere nello spiacevole rischio di restare impigliati nelle gonne delle dame.

La *English Country Dance* venne riscoperta nei primi del '900 e continua da allora a essere riproposta. Il contatto visivo è molto importante, mantiene letteralmente unita la coppia in uno stato di tensione e complicità. I passi sono chiamati poco prima della loro esecuzione dal *caller*. I balli si svolgono abitualmente in serate con musica dal vivo, su passi meno sofisticati di quelli originali, e comprendono una varietà di formazioni più ridotte di 2, 3 o 4 coppie, oltre alla contra dance.

Fra le forme più conosciute, descritte nei romanzi di Jane Austen e ripresi in molti adattamenti cinematografici, citiamo le *progressive longways* in cui due linee di ballerini si fronteggiano; a turno le coppie si incontrano al centro eseguendo una ripresa musicale per poi rientrare nelle rispettive file, quando la sequenza ricomincia con la coppia successiva. Un esempio moderno è lo Stroll, un rock 'n roll lento popolare alla fine degli anni '50 che ritroviamo in diversi film, tra cui American Graffiti e Grease.

Questi balli erano eseguiti fra gruppi di coppie, e non rientrano nella definizione moderna di ballo in linea che, come elemento base, ha il singolo individuo. È solo dagli anni '50 e '60 del secolo scorso che si sviluppano e iniziano a diffondersi le *social dance* (o balli da sala, riferiti come *new modern ballroom dance*, o ancora *ballroom disco*), le prime forme moderne di line dance, fra cui Okey Pokey, Bunny Hop, The Walk, The Strut. In questi stessi anni la rapida diffusione della televisione permette a milioni di spettatori di vedere le loro musiche preferite accompagnate dai passi di balli nuovi e allegri, facili da riprodurre, che diverranno popolari. Fra tutti, l'*Hully Gully* è spesso considerato il capostipite della line dance moderna, benché fosse una forma di ballo non strutturata in cui i passi, piuttosto elementari, venivano chiamati da un maestro di cerimonie. La sua notorietà è coincisa con il rilascio nel 1959 del brano (*Baby*) *Hully Gully* da parte di *The Olympics*.

La febbre del rock 'n roll prima e della disco music poi hanno prodotto una quantità di balli in linea dalla fortuna tanto dirompente quanto a volte effimera, un fenomeno non dissimile dai moderni tormentoni estivi. Oltre al già citato Stroll, al Madison e al San Francisco Stomp degli anni '50 e '60, hanno fatto storia nel decennio successivo Bus Stop (L.A. Hustle), Hustle, New Yorker, Hand Jive, Nutbush e Tush Push.

Con l'arrivo degli anni '80 l'industria discografica promuove uno stile decisamente più pop della country music, rendendola appetibile a un pubblico più vasto e suscitando un rinnovato interesse nella cultura C&W. Nelle sale esce il film *Urban Cowboy*, una sorta di rivisitazione country de 'La febbre del sabato sera', e vedono la luce nuove coreografie scritte appositamente per il genere country. È solo a questo momento che si afferma definitivamente il termine 'line dance'. Diversi dei balli più noti che oggi associamo alla country dance, sono adattamenti di coreografie scritte originariamente per altri generi musicali: Walkin' Wazi, Cowboy Boogie, Bus Stop. Il ballo *The Electric Slide* fu creato nel 1976 da Ric Silver per il brano reggae *Electric Boogie* di Marcia Griffiths, riscoperto grazie a un remix di successo del 1983. Inizialmente, comunque, le coreografie non erano sistematicamente scritte per canzoni specifiche, ma su uno stile di musica: il *Cowboy Charleston*, come suggerisce il nome, era basato sul Charleston, il *The Barn Dance Mixer* aveva le sue origini nel Paso Doble, il *Tush Push*, una delle line dance più popolari e conosciute, venne ideata per essere eseguita sulle musiche delle Big Band in un periodo in cui spopolava il Cha Cha Cha.

Billy Ray Cyrus è noto per il suo singolo di successo *Achy Breaky Heart*, un brano scritto dal cantautore dilettante Don Von Tress e originariamente registrato dal trio dei *Marcy Brothers* con il titolo *Don't Tell My Heart*. Il brano, benché molto discusso dalla critica per la frivolezza del testo e della struttura

ritmica "che rendeva la musica country una gara di sculettamento" (come disse Travis Tritt), legherà per sempre la line dance alla country music. "Pareva il giusto momento per una canzone felice" disse Cyrus molti anni dopo rievocando la precaria situazione politica del paese e del mondo, "qualcosa che tutti potessero cantare, e perché no, anche ballare". La coreografia creata da Melanie Greenwood per promuovere il video del 1992 godrà di una diffusione inaspettata. Seguito da lì a poco da *Boot Scootin' Boogie* di *Brooks and Dunn*, il fenomeno prese un vigore straordinario; da quel momento un numero crescente di balli sarà infatti coreografato su brani country.

Durante la *country dance craze*, la coesistenza delle couple e delle swing dance, queste ultime appena standardizzate nelle due forme stazionarie del West e del East Coast Swing, rese rapidamente impossibile per i DJ accontentare i desideri di ciascuno. Altrettanto faticosa era divenuta la



Lo stroll è associato alla canzone *The Stroll* (1957) scritta appositamente dal gruppo canadese *The Diamonds*, ma acquisì la sua notorietà l'anno prima col brano R&B *C.C. Rider* di Chuck Willis. Lo Hand Jive, nato in un bar del West End di Londra, venne ripreso in una famosa scena del film *Grease* (1971).

settimana degli entusiasti del ballo in linea, obbligati a dedicare sempre più tempo ad apprendere nuove coreografie per non rimanere a guardare ai lati della pista. L'entusiasmo iniziale andò rapidamente scemando e la country line dance venne nuovamente rimpiazzata dalle partner dance. Ancora oggi le forme di ballo Country & Western più ballate negli Stati Uniti sono two step, triple step, waltz, cowboy cha cha, polka, schottische, rodeo, East Coast & West Coast swing e nightclub two step.

Fu proprio durante questo periodo che il fenomeno prese piede nel continente europeo, benché singoli appassionati stessero ormai promuovendo il ballo in linea da diversi anni, tra questi Coral & Ivan Burton e Robert Fowler in Inghilterra, Robert Wanstreet in Francia o Jgor Pasin in Italia, e già esistessero varie associazioni ad esempio in Olanda, Svizzera e Germania.

Le proprietà base di una coreografia

Una buona coreografia deve molto alla musica su cui è stata scritta; questa può da sola determinarne la popolarità. Tuttavia, l'armonia e il sincronismo dei passi con la melodia sono elementi altrettanto importanti e selettivi.

Le coreografie sono sequenze di passi che si eseguono in un numero finito di battiti (count) della musica, al termine dei quali il ballerino si trova normalmente orientato su un diverso muro. La sequenza viene quindi ripetuta fino al termine del brano.

Nel country le maggior parte delle coreografie si sviluppano su 32, 40, 48 o 64 count. Alcuni espedienti consentono di adeguarne l'andamento alla struttura della canzone. La più semplice consiste in una ripartenza (restart) prima del termine di un'intera sequenza base. Tema e ritornello possono essere gestiti con sequenze distinte, ed esservi intercalati un gruppo aggiuntivo di passi, il cosiddetto tag². Chi balla una sequenza "frasata" (*phrased line dance*) deve essere più consapevole di come si sviluppa il brano e non ripetere un'unica sequenza per tutta la durata della canzone.

Alcune (rare) eccezioni che presentano conteggi di 34 o 68 count, hanno frasi di 32 o 64 tempi con tag ricorrenti di 2, rispettivamente di 4 count.

Il numero di muri (walls) corrisponde al numero di ripetizioni della sequenza base (*basic*) necessarie per tornare al 1° muro (quello di partenza, a ore 12:00). Può essere di quattro (la più frequente), ma può limitarsi anche a due, o a uno solo. Anche se i restart possono far ruotare di 90° un ballo, ciò non ha effetto sulla definizione del numero di muri della coreografia. Per convenzione, il 2° muro è a ore 3:00 per una *4 walls line dance*, a ore 6:00 per una *2 walls line dance* (si parla allora anche di *front / back walls*).

Definire il livello di difficoltà di una coreografia non è sempre scontato. Alcuni criteri, piuttosto artificiali, che tentano di agevolarne la classificazione, per quanto a volte necessari (come nelle competizioni), si rivelano poco realistici. La presenza di un restart, ad esempio, non incide sulla difficoltà di un ballo, e un livello base può superare i 32 count. Alcuni passi sono senz'altro più difficili da apprendere di altri e questo può essere un criterio orientativo assieme alla velocità di esecuzione richiesta e alla presenza di forme frasate. I livelli di difficoltà più usati sono *absolute beginner* (esordiente), *beginner* (iniziato), *beginner/intermediate* (detto anche improver), *intermediate* (a volte distinto in *low* e *high*, quest'ultimo equivalente a *intermediate/advanced*), e *advanced*.

² L'uso del termine *bridge* (il ponte musicale) per indicare un tag all'interno di una parte di un ballo frasato è piuttosto recente. È comunque sbagliato affermare che un tag è sempre seguito da una ripartenza ad inizio coreografia; il punto esatto va invece specificato di volta in volta.

Per chi insegna e chi balla è un atto di rispetto attenersi alle indicazioni fornite dal coreografo, benché un certo margine di difformità (più o meno volontaria) sia quasi fisiologico. Le varianti sono un modo per rendere più divertente il ballo; se sincronizzate all'evoluzione naturale della coreografia vengono generalmente accettate. L'anticipare di alcune battute l'inizio del ballo, o iniziare il ballo a un otto diverso dall'inizio del tema, sono iniziative che andrebbero invece evitate poiché fonte di incomprensioni.

Una questione di stile

Non è sufficiente ballare su della musica country per poter affermare di ballare in stile country-western. Il portare un cappello da cowboy in testa e l'indossare un paio di stivaletti non modifica sostanzialmente le cose.

La country dance tradizionale, come parte di uno stile molto formale chiamato *ballroom dancing*, affonda le proprie radici in un passato piuttosto recente e si è sviluppata sotto l'impulso della *National Teacher's Association for Country-Western Dance* (NTA). Chi insegna la tecnica NTA è tenuto a seguire e insegnare le regole del ballo secondo ciò che lui stesso ha appreso, insistendo su passi e posizioni corrette, trasmettendo uno stile molto specifico soprattutto a chi, un giorno, vorrà fare competizione di livello agonistico.

C'è invece chi chiede solo di divertirsi ed è piuttosto refrattario a convenzioni troppo rigide. È in questo contesto popolare che si è maggiormente sviluppata e diversificata la country line dance, assumendo sfumature decisamente più conviviali che hanno piuttosto irritato i puristi della NTA per i quali il "catalano" non rappresenta un vero e proprio stile di ballo country.

La distinzione "tradizionale" e "catalano" è stata inizialmente imposta dalla riluttanza con cui le scuole di ballo hanno accolto questo movimento. Secondo gli esponenti de' *The Southern Gang*, il gruppo francese che più di tutti ha fatto conoscere questo stile, si tratta prima di tutto "di uno stato d'animo votato alla condivisione e all'amicizia in un ambiente molto informale; quindi, di uno stile di ballo vivace che seduce per le musiche esclusivamente country su cui si esegue". Questa visione può spiegare l'assenza di una sua precisa codificazione stilistica. Non vi è tuttavia alcun dubbio come esso abbia fortemente contribuito allo sviluppo, a volte alla ripresa del ballo country in gran parte dell'Europa continentale, in special modo fra le generazioni più giovani; ma ne ha anche elevato il livello di difficoltà. I paesi anglosassoni lo hanno invece spesso ignorato, preferendo il carattere popolare della line dance alle performance da esibizione. Quanto al tentativo di favorire musiche esclusivamente country, in meno di un decennio questo obiettivo ci pare fallito. Considerato il tempo prevalentemente lento (da ballata) della produzione C&W,

il moltiplicarsi di nuovi balli ha condotto una nuova generazione di coreografi a favorire brani di generi più o meno affini, principalmente pop.

Il catalan style, da un punto di vista strettamente tecnico, è uno sviluppo assai naturale del country tradizionale nel momento in cui si aumenta la velocità di esecuzione dei passi ed è necessaria un'elisione di molti movimenti (o eseguirli saltando) per permetterne l'esecuzione a tempo. Che sia divenuto uno stile è dato dal fatto che questi accorgimenti vengono poi compiuti anche quando non ce ne sarebbe la necessità. Il rock step saltato (*rock back jump*, considerato pericoloso dalla NTA e quindi vietato ai suoi aderenti) e l'uso del tacco per compiere i giri sono fra le caratteristiche più tipiche di questo stile³. Un altro elemento di stile è la maggiore rigidità della parte superiore del corpo, per cui movimenti come shimmy, bump e roll sono quasi del tutto assenti. All'aspetto tecnico il catalan style associa un abbigliamento e movenze che richiamano il portamento del cowboy. Il peso e la forma allungata degli stivali contribuiscono a rendere i passi più pesanti e trascinati.

Nelle intenzioni dei suoi sostenitori il termine sarebbe dovuto col tempo sparire per confluire in una visione unitaria e organica del genere country. Questo momento non pare vicino. D'altronde difficilmente questa sarà l'ultima evoluzione di stile della country line dance. Le performance del gruppo brasiliano Montana Country Show sono conosciute anche in Europa. Considerato come l'origine storica del country ha ben poco a che fare con i pionieri del West, ognuno può in fondo decidere la direzione da dare alla line dance e ai modi di interpretarla.

Le regole da rispettare

Vi sono alcune regole che i ballerini sono tenuti a rispettare quando mettono piede in una pista da ballo (*Dance Floor Etiquette*). Le più importanti sono tre:

- se non intendete ballare, liberate la pista e non rimaneteci a socializzare, darete unicamente fastidio e limiterete le possibilità di movimento a chi cerca di divertirsi in uno spazio che non è quasi mai abbastanza grande per tutti. Anche chi si mantiene ai bordi (ma pur sempre in pista) sta in realtà occupando la corsia veloce dei balli liberi;
- rispettate gli spazi: la superficie di ballo è divisa in zone concentriche. La parte centrale è riservata ai balli stazionari (line dance e swing), quelle più esterne (percorse in senso antiorario) alle danze progressive. Sappiate che il tempo di molte musiche catalane è anche adatto per ballarci il Two Step;

³ Nel corso degli anni lo stile catalano ha introdotto alcune novità negli *step* e nella terminologia, con vari gradi di accettazione, es. twister kick, pendule, fouet, hook combination, rock freaky, rodilla (knee rotate), Heidi step.

- non mangiate, non bevete e non fumate in pista. Oltre a danneggiarne la superficie, specie se in legno, potreste renderla scivolosa o appiccicosa.

A queste regole base si può aggiungere una lunga serie di consigli di buona educazione o semplice buon senso che rendono la convivenza in pista più pacifica e gradevole per tutti quanti (*Dance Floor Courtesy*).

In generale:

- quando la pista diviene affollata si dovrebbero compiere passi proporzionalmente più piccoli. Se la pista è già troppo piena, attendiamo uno dei prossimi balli per entrare;
- se ci scontriamo con qualcuno consideriamolo un errore nostro, sorridiamo e scusiamoci subito;
- non facciamo i professori e non mettiamoci a criticare o dare consigli di ballo durante le serate a meno che non ci venga espressamente richiesto. A maggior ragione se si tratta del nostro partner...
- i locali sono aperti al ballo se il ballo gli permette di tenere aperto. Non siate avari e ordinate almeno una bibita.

Line dance:

- se non conosciamo bene una coreografia evitiamo il centro pista, stiamo piuttosto in disparte dove non rischieremo di intralciare gli altri ballerini;
- se stiamo ballando vicino a dei principianti, evitiamo di strafare, in particolare con le varianti, finirebbero facilmente per confondersi;
- non iniziamo di testa nostra un ballo diverso, a meno che vi sia molto spazio disponibile e la cosa appaia accettabile in quel momento;
- benché la convivenza sia a volte difficile, cerchiamo di tenere il bordo pista libero per i balli progressivi. In tutti i casi, chi si trova sulla corsia esterna ha la precedenza. Questo potrebbe significare, ad esempio, iniziare una nuova linea invece di posizionarsi all'esterno di una già esistente;
- ognuno ha il suo stile e le proprie capacità, siamo tutti in pista per divertirci. Non ridiamo degli altri e dei loro errori, ma aiutiamoli semmai a non sentirsi imbarazzati;
- se siamo fra i primi a entrare in pista, non facciamo i timidi ma posizioniamoci davanti affinché gli altri possano disporsi dietro in modo ordinato, senza lasciare buchi e facilitando l'entrata di altri ballerini che, in questo modo, non dovranno attraversare le file.

Balli di coppia:

- chi conduce il ballo non deve limitarsi a guardare dove sta andando, ma deve anche guardare dove sta conducendo la propria partner;
- se si rallenta, ad esempio per eseguire una sequenza piuttosto lunga, ci si dovrebbe spostare nella corsia più interna in modo da non intralciare le altre coppie;

- benché la convivenza sia a volte difficile, cerchiamo di tenere il centro pista libero per la line dance;
- ballate anche con altre persone oltre alla vostra partner abituale (se esiste). È un modo per fare nuove conoscenze, probabilmente è pure uno dei motivi che vi ha spinti ad iniziare a ballare;
- se avete promesso un ballo a una persona, cercatela voi prima che sia lei a dovervi trovare;
- ballate anche con chi sta muovendo i primi passi, trasmettendogli la vostra passione e permettendogli di imparare;
- il primo e l'ultimo ballo sono da riservare alla persona con cui siamo andati alla serata, o che vi ha invitato ad uscire.

Abbigliamento e accessori



Il cowboy indossa camicie (mai T-Shirt) a maniche lunghe, chiuse ai polsi con bottoni metallici a pressione (gli *snap*), sia in estate che in inverno. I pantaloni sono lunghi ma non arrotolati (effetto *stacked*). Non indossa mai il cappello in paglia dopo Columbus Day, che cade il 12 ottobre, mentre quello in feltro è adatto per ogni occasione (*for all seasons and all reasons*); e porta la bandana esclusivamente attorno al collo, mai in testa.

Molte caratteristiche vestimentarie e accessori che oggi associamo ai cowboy si svilupparono per necessità al finire della guerra civile. I coloni che si avventurarono nel profondo ovest trovarono un territorio semi-arido, ma instabile, interessato da eventi meteorologici intensi, forti piogge e neve. Quello che fu un adattamento naturale al clima, divenne un fenomeno di moda solo quasi un secolo dopo sulla scia del film *Urban Cowboy*. I pantaloni attillati a zampa d'elefante, i tessuti lucidi dai colori sgargianti, le camicie ampie e fiorate dell'outfit disco anni '70 vennero sostituiti da comodi e resistenti jeans in tessuto denim con rivetti in ottone, stivaletti in pelle, copricapi Stetson, bandane e cinturoni concho.

Il cappello è l'accessorio più distintivo, comunque il più appariscente, e molto personale. Non andrebbe mai chiesto in prestito, e in generale neppure toccato senza il consenso del suo proprietario. D'estate per le feste all'aperto e sotto il

sole è opportuno il modello in paglia di colore chiaro; nella stagione fredda e in occasioni particolari è più appropriato quello tradizionale in feltro, di solito in lana di pecora, generalmente più scuro e resistente alla pioggia. Oltre a una banda assorbente interna che fornisce una migliore aderenza alla testa, possono esserci vari ornamenti, sempre sulla parte sinistra della corona. Quando acquistate un cappello prendetevi il tempo di trovare quello che vi calza a pennello e non solo quello che vi piace di più.

Anche se poco abituati a indossarli, coreograficamente stanno molto bene e il gesto di portare la mano alla falda durante il ballo è apprezzato per l'eleganza (il gomito non va alzato, bensì rivolto verso il petto). Il vero cowboy non si toglie mai il cappello, neppure nei balli di coppia laddove gli incroci risulterebbero problematici; solo alla dama è consentito derogare alla regola.

Gli stivali (i *boot*) non sono stati concepiti per ballare. Si narra di come la conquista delle Americhe da parte dei colonizzatori spagnoli fu resa più agevole non solo dai loro cavalli e dai loro moschetti, ma pure dalle loro scarpe. In realtà la maggior parte dei soldati a piedi aveva solo scarpe semplici in morbida pelle o tessuto, senza tacco, o sandali realizzati con fibra di yucca nativa americana. L'antenato più prossimo dello stivale da cowboy furono di fatto le calzature indossate dai *vaqueros* spagnoli giunti in Messico e in Texas per allevare bestiame. Comode per non arrivare a sera con i piedi distrutti, e rinforzate con cuoio speciale sul tacco per sopportare gli speroni. Il tacco alto riduce il rischio che, cavalcando, il piede attraversi la staffa rimanendovi bloccato, una situazione potenzialmente letale; l'inclinazione posteriore ne limita lo strofinamento sul fianco del cavallo. La forma appuntita e la superficie liscia delle suole facilita il salire e scendere dalla sella.

Il profilo arrotondato e simmetrico delle estremità è il più tradizionale. In generale le forme a punta sono preferite da chi cavalca, quelle squadrate da chi passa molto tempo a terra poiché fornisce più spazio e agio alle dita del piede. La versione *pointed* è più alla moda ma anche più lunga della versione *snipe* che presenta un taglio anticipato.

Il tacco raggiunge i 4 cm; altezze inferiori, attorno ai 3 cm, sono proprie del tacco cubano che ne condivide il taglio inclinato. Un *drop* così grande tra il tallone e la punta della suola ha delle conseguenze per il ballerino. Tacchi alti possono aggiungere eleganza e slancio, ma richiedono più equilibrio e pratica. I tacchi bassi offrono maggiore stabilità e supporto alle caviglie, e sono più adatti per balli che prevedono movimenti veloci e saltati. Ridurre l'altezza dei tacchi accentua la curvatura delle punte verso l'alto rendendo scomodo il *toe touch*. Il taglio inclinato, oltre a dare maggiore stabilità, facilitano i giri laddove eseguiti sul tacco, come nel *catalan style*.

La suola in cuoio favorisce lo scivolamento (*slide*) e i giri, mentre un tacco in gomma assicura sempre un minimo di aderenza (*grip*).

All'acquisto è normale che il piede inizialmente stia un po' scomodo, per quanto le dita dovrebbero potersi muovere senza risentire di alcuna pressione. La sensazione di costrizione sparirà col tempo e l'adattarsi dello stivale alla forma specifica del vostro piede. Se tuttavia la pelle adottata è troppo morbida, il fatto che si distenda rapidamente e paia subito comoda si tradurrà a lungo termine in una certa instabilità della calzatura. Verificate che le cuciture interne non siano troppo pronunciate; a lungo andare possono essere all'origine di abrasioni e fiacche.

La soletta in cuoio non è adatta ad assorbire i colpi al suolo che i ballerini country amano tanto dare, per questo molti sono a disagio nel ballare su superfici dure, come il cemento, e si entusiasmano per una pedana in legno, più ancora che per affinità ai saloon o per la bella eco di uno stomp. In effetti i pavimenti duri e un'attività intensa e prolungata sono una delle cause più frequenti delle lesioni da stress subite dai ballerini.

In generale, se ballando passate troppo tempo a concentrarvi sulle vostre scomode scarpe, ne sarete distratti e vi stancherete prima. Preferite sempre uno stivale meno alla moda ma pratico e confortevole.

Il ruolo del Dj

La figura del disc jockey nelle serate country presenta alcune specificità che lo distinguono dall'attività a lui riconosciuta in altri contesti musicali. Non solo deve avere conoscenze della musica country in generale, del new country in particolare, ma deve almeno disporre delle più elementari nozioni di ballo.

Nel country è imperativo non mixare i brani fra loro, situazione invece abituale nei dj set, e per più di un motivo. Essendo le musiche coreografate, queste hanno spesso un'introduzione e un finale, oltre a un attacco a uno specifico numero di battute. Bisogna inoltre lasciare il tempo ai ballerini di avvicinarsi e posizionarsi in pista. Per proporre un brano alternativo, o una sua cover, posto che ciò sia possibile (non è praticamente mai il caso per le coreografie frastate), ancora bisognerebbe che ne sia rispettata la metrica, altrimenti si perde l'armonia coi movimenti e parte del gusto nel ballarla. I balli vanno alternati per difficoltà tecnica, impegno fisico e genere in maniera da accomodare ballerini di diversa capacità e gusti dando la possibilità a tutti di riprendersi tra due esibizioni impegnative.

In alcune occasioni, in particolare nel corso di festival e raduni nazionali e internazionali, vengono coinvolti dj di diverse regioni per assicurarsi che il

repertorio sia rappresentativo e permetta a tutti i presenti di ballare le proprie coreografie preferite; il numero di balli è ormai divenuto talmente grande che, quando ci si sposta da una zona a un'altra, è normale anche per i più assidui danzatori incontrarne di sconosciuti. In queste occasioni purtroppo capita spesso che i balli più popolari vengano ripetuti più volte in una stessa serata solo perché i dj non badano a chi li ha preceduti.

Sarebbe anche opportuno che il dj non cessi mai di richiamare i convenuti nel rispettare la country etiquette, e questo in particolare quando si tende a occupare la pista senza ballare. È pure consigliabile indicare per nome il ballo (senza pretendere che tutti lo riconoscano istantaneamente dall'attacco della musica), e quando si propone un brano alternativo, avere l'accortezza di contare l'inizio delle battute.

Troppo spesso si fatica a capire il ruolo di un dj quando, all'atto pratico, non aggiunge nulla a quanto potrebbe fare una playlist (situazione sempre più frequente nei festival catalan style). Un bravo dj non potrà comunque che portare benefici e interesse alla serata. Molti dj, direttamente o indirettamente tramite collaborazioni con maestri o coreografi, si portano appresso molti affezionati e possono da soli determinare il successo numerico di una serata. Bisogna però evitare in questi casi di sbilanciare le proposte in un'unica direzione; si assiste anche troppo spesso ad eventi costruiti perché ne fruiscono in pochi, quasi fossero esibizioni di gruppi o scuole.

Domande di comprensione

- a. Descrivi il processo di assimilazione dei balli europei da parte dei coloni
- b. Quali balli in linea precedettero l'epoca della country line dance?
- c. Elenca le principali caratteristiche di una coreografia
- d. È accettabile modificare una coreografia? In quali rischi si può incorrere?
- e. Cosa distingue la country line dance da altri generi di danza?
- f. Spiega l'origine e le proprietà dello stile catalano
- g. Quale condotta dobbiamo tenere sulla pista da ballo?
- h. Cosa comporta l'uso degli stivali per un ballerino?
- i. Nel gestire una serata country, a cosa deve prestare attenzione un dj?

Ritmo, musica e movimento

La struttura di una melodia rispecchia la cultura del genere per la quale è stata scritta. La musica C&W si è evoluta ed ha ereditato molti aspetti del genere pop, pur conservando alcuni suoi tratti costitutivi. Una conoscenza anche solo superficiale della teoria musicale ci permette di apprezzarne lo stile e l'evoluzione, e affrontare con maggior sicurezza l'apprendimento e l'insegnamento del ballo in linea.

Ritmo, battito e tempo

Abbiamo tutti una comprensione istintiva della differenza tra un suono o del rumore, e della musica. Ma come possiamo definire questa differenza a un livello più fondamentale? Il modo più semplice è quello di dire che la musica è l'arte di organizzare il suono nel corso del tempo. La struttura data al suono nel tempo si fonda innanzitutto sul concetto di *ritmo*.

Dare un ritmo a una successione di suoni significa introdurre una qualche regolarità e coesione nel modo in cui si organizzano nel tempo. Lo possiamo fare, usando un singolo suono, battendo le mani in maniera regolare.

Il *battito* (beat, detto anche pulsazione) è a fondamento del ritmo. Quando, ascoltando un brano, iniziamo a battere i piedi, stiamo tenendo il tempo sincronizzandoci con i singoli battiti. La frequenza con cui si susseguono i battiti è detta *tempo*, e viene misurata in battiti al minuto (bpm, *beats per minute*). In pratica il tempo musicale di un brano è la velocità con cui viene eseguito. Assieme ad altre caratteristiche della melodia produce in chi ascolta una sensazione emotiva diversa (il *mood*), triste, solenne o calma quando lenta, più allegra ed esuberante quando veloce.

Il tempo può cambiare nel corso di uno stesso brano. Nella musica classica ciò aggiunge carattere e drammaticità all'esecuzione. Nella musica contemporanea resta tuttavia un'eccezione, se non per il *rallentando* finale, o l'assai meno frequente e graduale *accelerando* di alcune danze popolari.

Ogni genere musicale ha un intervallo di tempo caratteristico, con tutte le dovute eccezioni. I brani ballati nella country line dance occupano in genere la fascia 85-200 bpm, mentre per il Texas Two Step, il ballo di coppia più noto alle nostre latitudini, il tempo appropriato va dai 170 ai 195 bpm.

Il *metronomo* è uno strumento per battere il tempo. Ne esistono di meccanici, di elettronici e di digitali in forma di applicativi. I software da dj per mixare

musica rappresentano visivamente il ritmo sulla traccia e calcolano automaticamente il tempo del brano misurando l'intervallo tra i picchi di volume. Questi algoritmi possono tuttavia cadere in errore quando il ritmo è strutturato (vedi oltre), fornendo frazioni o multipli (*alias*) del tempo corretto.

La percezione del ritmo

In assenza di suoni, tutti riescono a tamburellare le dita o battere le mani regolarmente. Ma mantenere il tempo non è facile, neanche per un musicista professionista. Nelle esecuzioni dal vivo, il tempo si modifica impercettibilmente senza che ce ne si accorga. La difficoltà si accentua quando si suona in gruppo, non solo per il dubbio senso del ritmo di alcuni, ma anche perché i diversi componenti possono eseguire la nota in parti differenti della battuta (parliamo di differenze di pochi centesimi di secondo!); sulla nota, ma anche poco prima o poco dopo.

Nel ballare, avere il senso del ritmo rappresenta già metà del nostro successo e ci permette di "confonderci tra la folla". In generale è più difficile farlo quando ci soffermiamo troppo a pensarci, ed è più facile lasciando scorrere il tempo facendoci trasportare da una canzone. La sordità al ritmo, ossia l'incapacità di alcune persone a sincronizzare la percezione dei suoni e il coordinamento dei movimenti, è una condizione reale, ma estremamente rara.

Se si ha difficoltà a compiere i passi sincronizzati al tempo musicale, alcuni esercizi ed accorgimenti possono essere d'aiuto.

Esercizi

- Usando un metronomo (non oltre i 90 bpm), teniamo il tempo battendo inizialmente le mani. Poi ripetiamo l'esercizio usando un altro movimento del corpo, ossia in successione piedi (ad es. con uno swivel interno del tacco), ginocchia, bacino, torso, petto, spalle, testa, e infine braccia. Ripetiamo infine tutta la sequenza accentando col corpo solo un battito su due. Facciamone un'attività regolare per alcuni giorni.
- Passando a un brano musicale, iniziamo a identificare i battiti più forti del ritmo. Usiamo un qualsiasi movimento del corpo per accentare i battiti, come per l'esercizio col metronomo. In un secondo tempo proviamo a segnare il tempo ogni due battiti.

Quando ci si trova in pista, identifichiamo lo strumento guida (batteria o basso) e concentriamoci sul tempo che scandisce, quindi sincronizziamoci muovendo il corpo per prepararci ad iniziare il ballo. Se dovessimo perdere il sincronismo durante una sequenza, non fermiamoci ma semplifichiamo il flusso dei passi mantenendo il ritmo, dandoci il tempo di riconnetterci con la coreografia.

La battuta

Per essere piacevole una musica deve avere una qualche regolarità di base nel modo in cui è organizzata. Questa organizzazione si manifesta su due scale di tempo diverse, una breve rappresentata dalla struttura del ritmo, e una più lunga manifesta nella sequenza delle frasi musicali e nella struttura del brano.

La *battuta* (detta anche misura, o metro) è l'organizzazione dei battiti in gruppi regolari. Quando ascoltiamo una serie di battiti, infatti, ci viene spontaneo organizzarli in gruppi sulla base della loro forza (forte/debole) o della timbrica. Un orologio meccanico possiede ad esempio una tipica cadenza binaria, percepiamo il primo battito come forte (tic) e il secondo come debole (tac).

Il ritmo di un brano è quindi fissato dalla regolarità degli accenti che scandiscono il tempo, accenti definiti in genere da percussioni e basso. Affidare la ritmica ai suoni bassi ci aiuta ad andare più facilmente a tempo con la musica, un fenomeno dovuto alla fisiologia del nostro apparato uditivo.

In termini generali il metro di un brano è descritto da una frazione (*time signature*). Il numeratore indica il numero di battiti di una battuta, il denominatore simboleggia la durata delle singole note, ossia la velocità di esecuzione del brano: più è alto, più breve è la durata di una singola nota e più il tempo è veloce (upbeat).

Se i ritmi base sono semplici, in alcuni generi musicali, soprattutto quelli popolari, la struttura del ritmo può essere piuttosto complessa e coinvolgere due, tre o anche più strumenti. Per esigenze tecniche la danza sportiva ha codificato i ritmi in categorie molto precise, che tuttavia non riflettono la reale varietà dei ritmi possibili all'interno di un medesimo genere musicale.

Fra i ritmi base *binari* (due battiti per battuta) abbiamo la polka, in cui l'accento è posto sul primo battito, e quello honky tonk dove l'accento è sul secondo battito (back beat).

I ritmi *ternari* (tre battiti per battuta) sono quelli del walzer o della Mazurca. L'accento è posto sul primo battito di ogni terna, ed è debole sui due successivi.

Ultimo fra i ritmi semplici è quello quaternario (quattro battiti per battuta). Oltre il 90% della musica pop è scritta in tempo 4/4. Questo tempo è così dominante che nella teoria musicale è chiamato anche "tempo comune". Nel rock sono accentati il primo e il terzo battito. Nel country il primo battito è forte, il secondo debole, il terzo mezzo-forte e il quarto molto debole.

Stile di ballo	Tempo	Metro	Stile di ballo	Tempo	Metro
Waltz, Internazionale	84-93	3/4	Mambo	188-204	4/4
Waltz, Americano	84-96	3/4	Salsa	150-250	4/4
Waltz, Country	76-98	3/4 6/8	Merengue	58-64	4/4
Waltz, Viennese	150-180	3/4	Jive	152-176	4/4
Foxtrot, Internazionale	112-120	4/4	East Coast Swing, Americano	136-144	4/4
Foxtrot, Americano	120-136	4/4	East Coast Swing, Country	124-142	4/4
Quickstep	192-208	4/4	West Coast Swing	102-128	4/4
Tango, Internazionale	120-132	4/4	Lindy	130-160	4/4
Tango, Americano	120-132	4/4	Samba	104	2/4
Tango, Argentino	100-130	4/4	Hustle	104-121	4/4
Slow Two Step	65-90	4/4 6/8	Bossa Nova	110-140	4/4
Rumba, Internazionale	96-112	4/4	Paso Doble	112-124	2/4
Rumba, Americano	120-144	4/4	Bolero	96-104	4/4
Cha Cha Cha, Internaz.	112-128	4/4	Two Step, Country	168-200	4/4
Cha Cha Cha, Country	96-118	4/4	Nightclub Two Step	54-64	4/4
Polka	104-124	2/4	Mazurca	138-144	3/4

Tempo (bpm) e metro per alcuni generi di ballo, secondo lo standard internazionale.

I ritmi dei balli da sala più popolari sono generalmente in 4/4 ma con accenti distribuiti in maniera diversa da quelli semplici, e che forniscono, assieme al tempo e agli arrangiamenti, un'esperienza emotiva diversa.

A volte il tempo è indicato in battute al minuto (BPM); questo si calcola dividendo i battiti al minuto per il numero di battiti in una battuta.

Sovrapposta al ritmo organizzato in battute vi è la melodia, ossia la sequenza delle note suonate dal musicista o vocalizzate dal cantante. La melodia non vi è tuttavia vincolata, può infatti avere note che non corrispondono al ritmo, e accenti che non corrispondono alla forza dei battiti. Queste anomalie (o contrattempi) sono dette *sincope*, rispettivamente si parla di *ritmo sincopato*. Voce e strumenti possono sin copare anche in momenti diversi.

Si accentua una nota quando questa viene evidenziata rispetto ad altre aumentandone l'intensità o dandole un timbro particolare. È possibile accentuare una nota quando il ritmo non lo prevede (in corrispondenza di un battito debole, o *off-beat*), oppure omettere l'accento quando il ritmo lo prevede (in corrispondenza di un battito forte, o *on-beat*). Un altro modo di sin copare un metro è quello di suonare una o più note tra un battito e l'altro. Vi sono quindi diversi tipi di sincope a seconda di dove le note sono disposte all'interno della battuta.

Nel ritmo sincopato semplice (straight time) le note sono eseguite a intervalli uguali tra un battito e l'altro (rapporto 1:1); la sensazione indotta

sull'ascoltatore è generalmente indicata come lineare, o "geometrica". Se però suddividiamo il battito in due parti con rapporto di durata 2:1, la sensazione evocata sull'ascoltatore cambia per divenire dinamica o "dondolante" (swing in inglese). È quello che capita con il Walz e lo Swing.

Nel ballo la ritmica è assicurata dalla successione dei passi, che devono riflettere il ritmo della musica su cui sono compiuti. Ci sono poi alcuni aspetti su cui portare particolare attenzione:

- non sempre c'è corrispondenza tra il numero di passi della base ritmica e la battuta musicale, come accade ad esempio nel East Coast Swing, ballato in 4/4 ma con figure di 6 count;
- nel cercare l'inizio di una battuta bisogna concentrarsi sullo strumento guida e non sulla melodia. Può infatti capitare che la voce anticipi l'inizio della battuta sull'ultimo battito, normalmente senza accento, dell'ultima misura;
- un ritmo sincopato non corrisponde in generale agli "and" dei passi di una coreografia, anche se questo è praticamente sempre il caso per le coreografie country siccome il ritmo base è quaternario semplice, e l'accento posto fra un battito e l'altro va considerato anomalo. Invece l'accento tra il primo e il secondo battito di un ritmo cha-cha-cha, ad esempio, fa parte della metrica base, e non è a rigore una sincope, siccome si ripete prevedibile da una battuta alla successiva. Quando una coreografia country viene creata su di una musica con ritmo cha-cha-cha, questo impone una regolarità anche alla sequenza dei passi, che può tradursi in una tripla nello stesso punto di ogni battuta;
- quando, all'interno di quello che noi percepiamo come una struttura, il tempo è suddiviso in intervalli dispari, il ritmo sembra dondolare (swing). Vi sono in effetti ritmi in 4/4 con metrica swing, ed è bene non confondere il conteggio sugli 'and' tipico del country (suddivisione pari di un beat, 1 & 2) con gli 'a' di un passo swing (suddivisione dispari, 1 a & 2). In questi casi non è il metro a essere diviso in terzi, bensì il singolo battito (triplo).

L'arte del conteggio

Il conteggio consiste in una sequenza di suoni regolarmente intervallati grazie ai quali si facilita la corretta identificazione dei battiti e del punto iniziale di un metro. Normalmente il conteggio si esegue scandendo verbalmente i battiti di una misura. A dipendenza del tempo, il conteggio può consistere proprio nel contare i battiti ("uno due tre ..."), nell'ometterli (in corrispondenza delle pause o "hold"), o nel vocalizzarli a mezzo di suoni.

Il maestro di ballo deve essere in grado di identificare l'inizio di un metro in qualsiasi punto del brano, rispettivamente deve poter dare il tempo d'inizio della coreografia (contando gli ultimi battiti della battuta immediatamente precedente).

Ballare sugli "and"

Il numero dei passi eseguiti in una coreografia non coincide in generale con il numero dei battiti necessari a completarla. I passi tripli, ad esempio, hanno valore ritmico pari a due, ossia sono formati da tre movimenti da eseguire in soli due battiti. Uno dei movimenti è compiuto tra un battito e l'altro (sugli 'and'), con il conteggio modificato in "uno E due", scritto anche "1 AND 2" o "1 & 2". Si tratta di passi che esistono spesso anche in una versione lenta, ossia compiuti in tre battiti, uno per movimento.

Quando la melodia, o parte di essa – come nei ritornelli – è quasi interamente sincopata, il conteggio può essere svolto "alla catalana", ossia contando come battito pieno anche gli AND (es. 1, AND, 2, AND diventano 1, 2, 3, 4 ecc.). Va notato che malgrado l'impressione percepita sia quella di un'accelerazione del brano, il tempo non si modifica. Riservare una parte B in corrispondenza dei ritornelli è una caratteristica del catalan style che non si ritrova abitualmente nella line dance tradizionale.

Quando si contano i passi, un errore comune è quello di tenere lo stesso tempo anche sulla parte sincopata. Questo genera confusione in chi sta apprendendo la coreografia e non conosce ancora il brano su cui sarà ballata.

Accenti e passi sincopati

Il ballerino in un certo senso accentua un battito ogni volta che in corrispondenza con esso compie un movimento, ossia in generale, ma non esclusivamente, un passo. Può rendere più forte l'accento in molti modi, ad esempio battendo il piede a terra (stomp), eseguendo un passo più lungo del solito (stride), oppure compiendo azioni quali il battere le mani (clap), schiaffeggiare il tacco (slap), schioccare le dita (snap), salutare toccando la falda del cappello, o ancora muovendo la parte superiore del corpo in una maniera particolare.

È naturale compiere i passi sincopati in corrispondenza con le sincopi musicali, benché ciò non rappresenti una regola assoluta. Non è raro imbattersi in coreografie che prevedono il battito delle mani su degli and senza accento (Pot Of Gold, 2 Hell And Back), per quanto le versioni ballate nei locali ne risultino spesso emendate o ne riportino l'accento sui battiti.

Le parti di un brano musicale

Il concetto di frase musicale è duplice e molto significativo per il coreografo.

Il primo riguarda quel gruppo di 8, 16, 32 battute, chiamate anche periodo, durante il quale si dovrà tener conto di unire le figure in modo logico, come

fosse una frase o un periodo scritto o parlato. Cambiando periodo si potrà, ad esempio, dopo 8 battute staccare una coppia o entrare in una serie di figure di tipo diverso, cambiare direzione, ecc. come per sottolineare il cambio della frase musicale.

Il secondo è il concetto di frase elementare da 8, cioè quella composta normalmente da una battuta e da quella pari immediatamente successiva in un brano suonato in 4/4, o da 4 battute di 2/4. Contare "in 8" ci aiuta ad individuare il momento migliore per iniziare a ballare e continuare ad eseguire tutte le figure in frase e non solo a tempo.

A un livello ancora superiore, una musica è costituita dalla ripetizione di più sezioni, in cui una medesima melodia può venire riutilizzata, a volte con la stessa lirica (testo), come in una poesia. Questo approccio è indispensabile per rendere una canzone ordinata e perché si abbia voglia di ascoltarla una seconda volta.

La scomposizione di un brano musicale nelle sue parti permette di valutarne la complessità, e fornisce un valore (conteggio) alle sequenze. Queste ultime, a seconda del metro e degli accenti, guideranno nella scelta dei passi e delle figure più adatte.

Introduzione (intro): è la prima parte del brano musicale. È relativamente breve e di carattere essenzialmente strumentale. Annuncia il brano in attesa dell'ingresso della voce. L'introduzione può essere formata da un breve attacco ritmico di 4-8 battiti e da un accompagnamento strumentale di 2 o 4 battute nelle quali è presente una melodia suonata da uno strumento solista.

Tema (strofa, o verse): è il motivo principale su cui si sviluppa la composizione. Sostiene la parte lirica che fa avanzare la storia, siccome il ritornello tende invece a ripetere le medesime parole.

Ritornello (chorus): è la parte ripetuta del brano musicale, la parte di cui ci si ricorda più facilmente, la più orecchiabile e quella più sincopata. Nel testo è in essa che appaiono le frasi chiave (il cosiddetto gancio, o *hook*), quelle che danno il senso alla storia, e il titolo alla canzone. Quando una serie di parole del ritornello vengono riprese e ripetute più volte in altre sezioni, acquistano una propria forza e valenza e vengono allora dette *refrain*. Il refrain non viene considerata una sezione a sé stante.

Pre-coro (lift o climb): fa da transizione tra tema e ritornello, soprattutto quando le due parti sono molto diverse, con un crescendo timbrico che ne riduce il divario. Può trattarsi di una variazione del ritornello o di una parte completamente diversa. Più raramente appare un *post-coro* con la medesima funzione tra ritornello e tema.

Rodney Atkins, "It's America"	V1 C I V2 C I B C I
Band Perry, "If I Die Young"	C V1 PC C PC V2 PC I B V3 C V4 PC B
Dierks Bentley, "Every Mile A Memory"	V1 C I V2 C B C
Brooks & Dunn, "Brand New Man"	C I V1 V2 C I V3 V4 C I C C
Garth Brooks, "Friends in Low Places"	V1 C I V2 C
Zac Brown Band, "No Hurry"	V1 I V2 C I B V3 C
Luke Bryan, "Drink a Beer"	V1 C I V2 C B C
Cam, "Burning House"	V1 PC C V2 PC C B C
Kenny Chesney, "American Kids"	V1 C I V2 C I C
Dixie Chicks, "Not Ready to Make Nice"	V1 V2 C V3 B I C C V4
Eric Church, "Like Jesus Does"	V1 V2 C V3 C I C
Patsy Cline, "Crazy"	V1 V2 V3
Roger Creager, "The Everclear Song"	V1 C I V2 C I V3 C I
Lucy Hale, "Lie a Little Better"	V1 V2 C V3 C B C
Sam Hunt, "Take Your Time"	V1 PC C V2 PC C B V3 C
Alan Jackson, "Little Man"	V1 V2 C V3 V4 C I V5 C V6
George Jones, "I Don't Need Your Rockin' Chair"	C V1 C I V2 C
Toby Keith, "Should've Been a Cowboy"	V1 C V2 C I C
Miranda Lambert, "Over You"	V1 PC C V2 PC C I V3 PC C
Little Big Town, "Girl Crush"	V1 P V2 P
Loretta Lynn, "Coal Miner's Daughter"	V1 V2 V3 V4 V5 V6 V7 V8
Martina McBride, "I'm Gonna Love You Through It"	V1 PC C V2 PC C I C
Tim McGraw, "Just to See You Smile"	V1 V2 C V3 V4 C C
Kacey Musgraves, "Merry Go 'Round"	V1 C pC V2 C pC I C
Willie Nelson, "The Wall"	V1 C V2 C I C C
Brad Paisley, "This is Country Music"	V1 V2 C I V3 C B
Joey+Rory, "When I'm Gone"	V1 C pC V2 C pC B V3 C pC
Rascal Flatts, "What Hurts the Most"	V1 C V2 C C
Marty Robbins, "The Master's Call"	V1 V2 V3 V4 V5 V6 V7 V8 V9

Esempi di trascrizione della struttura musicale di brani country. Le sezioni sono identificate dalle lettere C (chorus), V (verse), I (instrumental), PC (pre-chorus), pC (post-chorus), B (bridge). Introduzione e finale non sono riportati.

Ponte (bridge): compare in genere solo una volta in un brano, spesso dopo il secondo coro. Dal punto di vista musicale e lirico serve a introdurre un elemento di contrasto e permette di raccontare un aspetto nuovo della storia, mantenendo alto l'interesse superata la "barriera dei due minuti", ossia il momento in cui la noia potrebbe assalire l'ascoltatore.

Una forma distinta di ponte è il middle-8, una sezione di solito lunga 8 battute posta in prossimità della fine, in cui la melodia appare in contrasto con il resto della traccia.

Parte strumentale: non prevede il cantato, introduce un elemento di novità nell'alternarsi delle parti. Quando improvvisata è detta assolo.

Finale (outro o coda): è la parte finale del brano musicale, netta o sfumata, e può contenere un'ultima strofa.

Alcune parti, in particolare ponte, pre-coro e parte strumentale non sono sempre presenti, mentre la successione di tema e ritornello può assumere diverse forme. L'influenza della pop music sul country si è manifestata anche con una struttura più articolata dei brani, il cui schema prototipico è oggi

verse, chorus, verse, chorus, middle-8/bridge, chorus e outro

verse, pre-chorus, chorus, verse, pre-chorus, chorus, middle-8/bridge, pre- o chorus, outro

e solo più raramente

verse, chorus, verse, chorus, instrumental/breakdown, choruses e outro

Le strutture possibili sono naturalmente molte di più, ma le hit tendono a riproporre i medesimi schemi, e gli artisti finiscono per restarne vittima, se non direttamente, spinti dalle ambizioni (perlopiù economiche) di pubblicitari, produttori e manager. Fra gli altri elementi che concorrono a rendere una canzone country un successo, vi è l'uso del pronome "you" entro i primi 30 secondi (sono i vostri sentimenti al centro dell'attenzione, non quelli del cantante), e la citazione del titolo entro il primo minuto (l'aspettativa del pubblico non va mai tradita).

Domande di comprensione

- a. Quale differenza intercorre tra battito e battuta?
- b. Come si definisce il tempo musicale, e quali sono i suoi aspetti più salienti?
- c. Cosa indicano i simboli 2/4, 3/4 e 4/4?
- d. Descrivi i ritmi base della country music
- e. Quale relazione esiste tra ritmo e melodia?
- f. Cosa si intende con "ritmo sincopato"?
- g. Cosa caratterizza lo swing?
- h. Vi è differenza tra contare a tempo e contare in frase?
- i. Quali sono e come distinguere le parti principali di un brano musicale?
- j. Spiega i termini *upbeat* e *downbeat*?
- k. C'è differenza tra *hook* e *refrain*?
- l. In un concorso la coreografia viene valutata anche in base alla sua armonia con la metrica del brano per cui è stata scritta. Indicane gli aspetti rilevanti

Tecnica e didattica

Una buona tecnica rende più naturali i movimenti e meno impegnativo il ballo, ci si diverte di più e più a lungo. Prendendo da subito alcune buone abitudini, il ballo diverrà più godibile e l'apprendimento ne sarà facilitato.



Nelle esibizioni tecnica e stile divengono elementi imprescindibili del successo di una coreografia. Esecuzione corretta degli step (*footwork*) e dei movimenti (*motion*), sincronia fra i ballerini e mantenimento delle distanze, formazione e cambi di formazione, postura ed equilibrio, portamento ed espressività, aspetto e abbigliamento curati (*outfit*); sono tutti elementi che presuppongono una minuziosa preparazione.

Postura ed equilibrio

Se faticiamo ad eseguire le figure, a compiere rapidamente i cambi di peso o a tenere il tempo, spesso è perché abbiamo problemi di equilibrio. Dal momento che si inizia a ballare, la nostra postura (in particolare la posizione di bacino, busto, spalle, e sguardo) deve modificarsi per essere resa bilanciata (neutra). Allo stesso tempo si migliora l'estetica, si appare più decisi e positivi.

Raddrizzare (allungare) il corpo non significa mettersi sull'attenti con le spalle alzate e il petto all'infuori, non dovrebbero in effetti percepirsi delle tensioni nei muscoli. Le spalle vanno tenute basse (a riposo) ma aperte (il torace avanza leggermente), lo sguardo è rivolto in avanti, l'addome rientra per neutralizzare la curvatura della schiena. Per mantenere l'addome in posizione, la

respirazione va compiuta a livello del petto. Verificate se l'equilibrio è migliorato. Concentratevi su questa postura perché diventi naturale. Fatene un esercizio ricorrente anche fuori dalla sala da ballo, ad esempio quando camminate per strada.

Se usiamo poco le braccia, come nel catalan style, carichiamo maggiormente le gambe tenendole un po' più flesse ma senza modificare la posizione del busto. In effetti si tratta soprattutto di non tenere le gambe diritte, come per il balletto classico. Lo sguardo non deve indugiare sui piedi (non spariscono se smettiamo di guardarli ...) poiché inevitabilmente ciò comporta un inarcamento della schiena.

Una serie di ripetizioni aiuta a prendere confidenza con la postura corretta e a sviluppare il senso dell'equilibrio.

Esercizi

- Mantenendo i piedi uniti, spostiamo il corpo leggermente avanti e indietro col peso che va sulle punte, sulla pianta dei piedi, poi sui talloni. Percepriamo il peso, e l'irrigidimento del corpo nel momento in cui stiamo perdendo l'equilibrio. Cerchiamo il punto neutro, ossia quando il baricentro passa per la base di appoggio.
- Restando a piedi uniti, spostiamo il peso su entrambe le punte sollevando un poco i talloni, quindi su entrambi i talloni sollevando un poco le punte. Ripetiamo più volte il movimento finché riusciamo a mantenerci stabili senza dover continuamente compensare. Eventualmente, correggiamo la postura e riproviamo.
- Eseguiamo un passo in avanti spingendo con la punta del piede di appoggio, il peso passa progressivamente sulla punta del secondo (più avanzato), quindi il primo chiude sulla punta, a lato dell'altro. Restate in equilibrio per qualche secondo, quindi ripetete con l'altro piede.
- Eseguiamo la sequenza walk R L R, pivot $\frac{1}{2}$ a sinistra e L in hook, hold, quindi walk L R L, pivot $\frac{1}{2}$ a destra e R in hook, hold. Ripetiamo più volte la sequenza. Sul giro il baricentro va mantenuto sul piede di appoggio.
- Spostiamo il peso su di un solo piede, e facciamo lavorare la gamba libera nelle posizioni di touch, point, hitch, kick, flick (nella sequenza che più vi aggrada), lasciando un tempo di attesa tra una posizione e la successiva. Cambiamo piede e ripetiamo la sequenza.
- Spostiamo il peso su di un solo piede, con quello libero eseguiamo lentamente un kick, apriamo in point; quindi richiamiamo il piede in touch eseguendo un rondé di $\frac{1}{4}$ di giro sull' (avam)piede che porta il peso. Ripetiamo altre tre volte fino ad eseguire un giro completo; cambiamo piede e ripetiamo la sequenza. Ripetiamo aumentando la velocità di esecuzione dei movimenti.



In posizione statica, il baricentro si situa a circa il 55% dell'altezza di una persona, a livello dell'ombelico. In condizioni di equilibrio, la sua proiezione sul terreno si trova all'interno di una zona detta base di appoggio (spot). Quando la proiezione si sposta ai margini di questa zona, si perde stabilità e bisogna aumentare il lavoro muscolare per recuperarla.

Nel ballo, consideriamo ogni movimento come il passare da una posizione di equilibrio a un'altra di iniziale instabilità: dobbiamo essere in grado di recuperare l'equilibrio rapidamente. A tal fine, ogni spostamento va controbilanciato in maniera che il nostro baricentro non si discosti (troppo) dalla base di appoggio. In molti casi è sufficiente mantenere il busto orientato alla parete, in particolare nei movimenti incrociati e nelle sequenze veloci, per evitare di sbilanciarsi troppo e doversi sforzare per restare a tempo.

Il tenere i pollici delle mani nelle tasche anteriori, rispettivamente alla cintura, oltre a richiamare l'atteggiamento dei cowboy per bloccare lo sbattere della pistola durante la corsa, evita di ancorare le braccia al corpo e garantisce una certa rigidità tra pelvi e busto, una caratteristica propria dello stile catalano ancora più che del country tradizionale che difatti si è evoluto nella tecnica per accrescere il valore estetico del ballo. Il liberare una mano ha lo scopo di dare l'azione necessaria ad agevolare i movimenti, specie nell'esecuzione dei giri.

Coordinazione e mobilità

Fra gli elementi di stile vi è la capacità di compiere i movimenti in maniera fluida. La rigidità trae origine da molti fattori, solo in parte legati all'insicurezza nel compiere i passi di una nuova coreografia o a una tensione muscolare che generalmente spariscono col tempo e con la pratica. Alcune delle difficoltà più persistenti riguardano il coordinamento neuromuscolare. Abbiamo già trattato

di alcune di queste capacità, fra cui quelle di equilibrio e di percezione del ritmo della musica, e di come migliorarle. Un'altra capacità che va sviluppata e rinforzata è quella relativa alla combinazione motoria, ossia il saper isolare le singole parti del corpo muovendole in modo autonomo e indipendente. La rigidità nasce in questo caso dal fatto che, quando si muove una parte del corpo, per riflesso si tende a trascinare con essa tutto il resto, come fossimo un unico blocco. Questa difficoltà si supera eseguendo esercizi di coordinazione in particolare fra arti superiori e inferiori, con movimenti simultanei simmetrici ed asimmetrici.

Vi è comunque anche una tecnica specifica per migliorare la morbidezza degli spostamenti. Nota come 'bouncing' questa produce un'impressione più dinamica del ballo; basti pensare che il Samba si distingue proprio per questa caratteristica di base. Per le persone più robuste è una strategia istintiva per allentare gli effetti del peso sulle giunture durante il movimento. Alcuni ballerini la applicano spontaneamente, in modo del tutto naturale.

L'azione consiste nel piegare e raddrizzare alternativamente le ginocchia tra un passo e l'altro. In questo modo gli spostamenti non sono più semplici traslazioni, ma misurate oscillazioni; il movimento deve percepirsi senza risultare invadente. Non è una conseguenza dell'aumento della spinta verso il basso come nella corsa, assorbita dai tendini, ma il cedere consapevole delle ginocchia con il relativo "rimbalzo" gestito soprattutto dai muscoli del polpaccio. Un vine compiuto sul tacco, facendo cedere il piede sotto il peso del corpo, produce un movimento di sali e scendi del tutto simile a un bounce.

Si tratta quindi di comporre il ritmo dei passi con quello delle oscillazioni verticali. Il corpo si muove verso il basso per il primo ½ tempo (and), quindi verso l'alto per il ½ tempo successivo (uno), e così via. L'esperienza e l'osservazione diranno dove è più sensato accentuarli.

Esercitemoci ad eseguirlo nel corso di alcune sequenze:

- basic (due aperture con chiusura in touch, sx e dx), vine (teniamo fermo il bacino), weave (teniamo fermo il bacino, usiamo il tacco sul secondo movimento), step lock step (fwd e bkw), point cross (fwd e bkw), rondé (fwd e bkw), hook combination, vaudeville (sx e dx).

Rotazioni

Oltre a un buon equilibrio e coordinazione, capacità che si sviluppano con l'esercizio, il trucco per non terminare un giro sul muro sbagliato è quello di fornire l'informazione al cervello prima che inizi il movimento. La rotazione va sempre preparata visualizzando il muro finale prima di iniziarne l'esecuzione.

Quando il nostro corpo gira, il nostro sguardo non si sposta in modo continuo e uniforme ma fa dei salti, fissando un punto dopo l'altro. Per percepire un dettaglio il nostro occhio deve infatti fissarsi sullo sfondo. Una conseguenza secondaria di questo modo di operare è che riduce i giramenti di testa.

Ecco un esercizio che introduce alla tecnica per eseguire qualsiasi rotazione:

- camminando, stabiliamo una direzione in cui modificare il senso di marcia entro $\pm 90^\circ$ (preparazione: prima individuo la direzione finale, poi giro); spostiamo lo sguardo su quel punto preciso e, solo dopo, allineiamo progressivamente il corpo nella sua direzione. Ripetere con rotazioni di $\frac{1}{4}$ di giro, a sinistra e a destra. Aumentiamo progressivamente la velocità. Possiamo provare anche camminando all'indietro.

L'esecuzione ottimale di un giro completo (spin), si ottiene applicando lo "spotting". Si tratta di guardare innanzi a sé, fissando lo sguardo su un oggetto, anche mentre il corpo inizia a girare. Raggiunta la massima estensione del collo la testa va ruotata rapidamente e riportata a fissare il medesimo oggetto, in anticipo sul resto del corpo. In pratica la testa deve essere l'ultima a girare e la prima a tornare.



Da sinistra a destra, rotazione con la tecnica dello spotting. L'obiettivo di questa tecnica è quello di ottenere un orientamento costante della testa e degli occhi, per quanto possibile, al fine di migliorare il controllo e prevenire le vertigini.

Come detto, questa tecnica evita i capogiri, ma migliora pure l'equilibrio, rende più rapida e netta l'esecuzione e mantiene in generale orientato il ballerino in rapporto allo spazio e al movimento del proprio corpo.

Esercizi

- Ruotate su voi stessi a piccoli passi (*baby steps*) facendo compiere alla testa il movimento di spotting (del muro di partenza). Ripetete più volte in entrambe le direzioni. Ripetete l'intero esercizio con lo spotting dei due muri opposti (primo e terzo muro).
- Guardate sulla vostra destra, il muro che vedete è la direzione di movimento su cui fissare lo sguardo. Fate due passi in quella direzione (il corpo inizia a girare), quindi un pivot turn di 360° sull'avampiede sinistro applicando lo spotting. Ripetete più volte i due passi e il pivot turn muovendovi in linea retta. Replicate l'esercizio nell'altro senso.

Esercizi di stile

Anche potendo contare su di una tecnica e postura corrette nell'esecuzione dei passi (*footwork*) e delle figure nel rispetto della ritmica di una coreografia, l'impressione generale suscitata sul pubblico è molto diversa da un ballerino a un altro. Il motivo risiede nello stile espresso da ciascuno e nella sua capacità di interpretare non solo gli accenti del ritmo ma anche la melodia. Per riuscirci i gesti devono trasmettere la giusta energia, entusiasmo e sicurezza, qualità che richiedono in molti casi di uscire dalla propria comfort zone. Esiste infatti un collegamento tra i nostri movimenti nel ballo e la nostra personalità. Alcune attività, come il country fitness, possono aiutarci a superare alcune naturali reticenze e inibizioni, aumentando anche la resistenza.

Gli esercizi che proponiamo si possono eseguire anche sulla musica, con tempo crescente a dipendenza del gruppo a cui è diretto. Riservate attenzione alla posizione del busto, in particolare all'orientamento delle spalle, e all'uso delle braccia. Lo sguardo è sempre sostenuto e, in generale, diretto davanti a voi. Le sequenze (*routine*) vanno ripetute più volte e si possono collegare fra loro. Sono concepite per potersi concentrare sull'esecuzione corretta, precisa e sicura, dei movimenti base.

Sequenza 1 – strut

heel strut forward x 4 (curate il bouncing)

toe strut backward x 4 (curate l'appoggio delle punte)

Sequenza 2 – kick

kick forward and step x 4

kick (forward o diagonally o side) and step back x 4

Sequenza 3 – weave

weave to R x 2

step to R, scuff L, step to L, scuff R, step to R, scuff L

weave to L x 2

step to L, scuff R, step to R, scuff L, step to L, scuff R

Sequenza 4 – shuffle (o lock)

shuffle R, shuffle L, mambo step R

shuffle back L, shuffle back R, coaster L

(con shuffle diretti in avanti, la spalla avanza nel movimento; con shuffle compiuti in diagonale, le spalle restano fra loro parallele). Si può riproporre la medesima figura usando dei lock step in luogo degli shuffle.

Apprendimento

La danza, come tutte le cose, va praticata con una certa costanza. Si abbia pazienza e non ci si scoraggi se non si riesce a seguire il resto del gruppo, il ritmo di apprendimento è diverso da persona a persona. È una buona abitudine ripetere i passi regolarmente, a casa, anche senza musica. Per i dettagli di stile ci sarà tempo una volta che la sequenza sarà divenuta così familiare da non doverci più quasi pensare.

Se ci si sente insicuri e instabili sulle gambe, inizialmente è meglio fare passi piccoli tenendo leggermente piegate le ginocchia, questo permette di passare più rapidamente da una sequenza a un'altra.

Date fiducia ai vostri piedi, guardarli di continuo comprometterà il vostro equilibrio. Se si guardano continuamente i piedi degli altri, prima o poi faranno un errore... e noi con loro! Inoltre, il processo di apprendimento sarà più rapido sforzandosi da subito di fare affidamento solo sulla propria memoria in luogo di guardare continuamente quanto fanno gli altri.

Imparare la terminologia è importante. Anche se inizialmente potrà suonare astrusa, specie se non si ha dimestichezza con la lingua inglese, apprendere un ballo potendo contare sulla conoscenza degli 'step' (ossia dei passi) faciliterà moltissimo l'assimilazione e il ricordo.

I corsi di ballo

Dovrebbe essere la normalità imparare il ballo nel modo corretto e potersi poi divertire di più ballando padroni del gesto atletico. Il vero ballerino ama analizzare le sequenze per capire come poter eseguire i movimenti al meglio, qualunque sia il loro impiego finale. Anche se questa impostazione mentale non è di tutti ed esercitare la tecnica può apparire un eccesso di zelo a livello amatoriale, alla lunga evita agli allievi molte frustrazioni e difficoltà.

Naturalmente metodo di insegnamento e contenuti vanno sempre adattati al gruppo cui è diretto. Bambini, adolescenti, adulti, anziani e persone diversamente abili differiscono sotto molti aspetti, dalle motivazioni e aspettative iniziali alle capacità motorie, di concentrazione e apprendimento. Vi sono anche difficoltà specifiche che possono insorgere individualmente e che coinvolgono il ricordo, la percezione del ritmo e l'equilibrio. Si stima ad esempio che il 20% della popolazione abbia difficoltà ad orientarsi nello spazio e a distinguere la destra dalla sinistra.

I bambini hanno una grande capacità d'imitazione e lo fanno senza porsi troppe domande, apprendono piuttosto in fretta e si annoiano altrettanto rapidamente. Avendo capacità motorie ancora da perfezionare non bisogna insistere sulla tecnica. Il loro scopo è divertirsi e sentirsi apprezzati. Essendo

impazienti di fare tutto e in fretta vanno costantemente sfidati a raggiungere obiettivi realistici sul breve termine.

Gli adolescenti si trovano in una fase piuttosto tormentata della vita, alla ricerca di sé stessi e di modelli da imitare. L'insegnante può avere su di loro una grande influenza. Considerato il loro stato, la danza si rivela un rimedio efficace nella prevenzione e trattamento del malumore e della depressione, siccome aumenta l'autostima e porta a una maggiore capacità ad affrontare i problemi di tutti i giorni.

Il deterioramento delle capacità fisiche negli anziani non è quasi mai solo fisiologico, ma è fortemente influenzato dall'inattività. Se inizialmente possono apparire titubanti, goffi o rigidi, con il tempo riscoprono il piacere del movimento e dello stare con gli altri dando contenuto al molto tempo libero a disposizione. Lo svolgimento delle lezioni dovrebbe tenersi a metà mattinata, quando hanno più energia, intercalando momenti di pausa, in un luogo ben illuminato e privo di potenziali inciampi.

Ogni istruttore sviluppa un proprio approccio all'insegnamento che lo mette più a suo agio e riflette la propria personalità ed esperienza. Alcune tecniche e modi di fare sono tuttavia più importanti di altri e andrebbero generalmente adottati, rispettivamente pretesi dagli allievi:

- con l'insegnamento non si trasmettono agli studenti solo gli aspetti tecnici e artistici ma pure l'entusiasmo di una passione, i valori del ballo e dello stare insieme, oltre all'umore del giorno... Impariamo a lasciare i nostri problemi fuori dalla sala da ballo;
- non fate paragoni, demotivano le persone e le indispongono nei vostri confronti;
- non perdetevi mai la pazienza, per nessun motivo. Ci rimettereste la fiducia e il rispetto della classe, ne risentirebbe il clima e l'ansia renderebbe difficile l'apprendimento;
- la lezione è tenuta da un solo insegnante. Se in sala ne è presente un secondo, quest'ultimo non prende iniziative (sminuirebbe l'autorità del primo). Se l'insegnamento ne prevede due, come nei balli di coppia, capita che si raddoppi il tempo delle spiegazioni (la tentazione di ripetersi è forte, pensando di farlo meglio) senza aggiungere nulla di così rilevante da giustificare il tempo perso;
- abituate subito gli allievi a ballare le coreografie base su musiche diverse, con tempo crescenti. Li aiuterà a gestire il ritmo negli eventi live;
- chiedete subito di rispettare le linee, di curare la postura e lo sguardo. Le cattive abitudini saranno difficili da sradicare;
- usate da subito i termini corretti e in modo consistente nel tempo. Ripetete sempre le sequenze su tutti i muri e riproponete ogni otto con il conteggio corretto. Non serve invece a nulla contare sulla musica, la maggior parte degli studenti non lo apprezza e lo considera fastidioso;

- un buon maestro fa un uso efficiente delle parole, lascia il massimo del tempo per praticare il ballo ed elaborare ed assimilare le informazioni;
- se si è titubanti o troppo lenti a spiegare l'allievo si spazientisce e farà più fatica a ritenere la sequenza. La lezione va sempre preparata;
- rallentare il tempo del brano all'inizio dell'apprendimento di una nuova coreografia ha diversi benefici. Oltre ad accelerare l'insegnamento e renderlo più piacevole, permette da subito di memorizzare le azioni corrette in luogo di registrare una serie di errori di cui si farà poi fatica a liberarsi;
- gli iscritti ai vostri corsi vengono per imparare nuovi balli ma anche per poter ballare alle serate, anche quelle non organizzate da voi o dalla vostra associazione. È segno di rispetto e serietà informarsi sui balli più praticati nella vostra regione e a livello nazionale e proporli nei vostri corsi.

Non si finisce mai di imparare, e questo vale anche per gli insegnanti. Organizzare dei momenti di confronto e approfondimento con chi condivide la vostra passione è un ottimo modo per rimanere aggiornati, trovare sempre nuovi stimoli e non cedere all'autocelebrazione.

Livelli e progressione

La sequenza di apprendimento degli step e delle strutture coreografiche deve seguire una certa logica, garantendo il tempo necessario agli allievi per consolidarne gli aspetti tecnici e stilistici.

Per ballerini senza alcuna precedente esperienza, ai passi base (touch, sway, kicks, scuff, stomp, ecc...) si possono aggiungere spostamenti semplici (basic, k-step), e poche rotazioni di 1/4 massimo 1/2 giro. Vanno scelte musiche fortemente accentate, sequenze che non superano i 32 count, possibilmente con alcune parti a specchio. È opportuno introdurre da subito la corretta postura e presentare le regole da tenere in pista (*dance floor etiquette*).

Dopo le prime esperienze, si potranno aggiungere movimenti incrociati quali vine, wave, step lock step con più di un cambio di direzione, ossia step turn di 1/4 o 1/2, e rock step. Le musiche possono avere semplici ritmi sincopati (con passi tripli quali shuffle, coaster step, kick ball step) con tempo da basso a moderato. Si dovrà insistere su una corretta postura, lo sguardo sollevato, e il mantenimento delle linee. A questo stadio le sequenze non dovrebbero superare i 48 count.

In una fase successiva saranno completati i passi sincopati con sailor, mambo, rumba box, vengono introdotte le sequenze base che usano combinazioni di swivel fra cui twist, swivet, oltre a sequenze con rotazioni quali rolling vine e figure of eight. Tag e restart dovranno divenire familiari. Le sequenze possono già raggiungere i 64 count con strutture frasate semplici. Questo periodo è

Count	AB	Beginner	Improver	Intermediate	Advanced
Tempo comune	16(32)	32(48)	64	Nessun limite	Nessun limite
Waltz	24	36	48	Nessun limite	Nessun limite

BPM	AB	Beginner	Improver	Intermediate	Advanced
Lento 68 - 100	✓	✓	✓	✓	✓
Medio 100 - 160	Possibile	✓	✓	✓	✓
Veloce 160 - 200+	improbabile	possibile	✓	✓	✓

Struttura	AB	Beginner	Improver	Intermediate	Advanced
Restart	x	✓	✓	✓	✓
Tag	x	x	✓	✓	✓
Frasato	x	x	✓	✓	✓

Adattato da *Guide to Line Dance Level Definitions*, linedancerweb.com (2017)

adatto ad affrontare alcuni aspetti di tecnica, stimolando l'interesse dei singoli a lavorare su sé stessi, ma senza appesantire i corsi.

Ai livelli intermedio e avanzato si sviluppa la capacità di eseguire ogni genere di struttura di ballo, per quanto lunga e veloce, completando le combinazioni con alcune figure poco frequenti (non necessariamente difficili). Restano in genere da affinare lo stile e i movimenti di rotazione la cui esecuzione rimarrà per molti approssimativa. Non tutti sviluppano l'istinto di dedicarsi in maniera impegnata, e molto dipende dagli obiettivi che ci si è posti quali ballerini.

La gestione dei livelli nelle scuole di ballo diventa difficile laddove si creano gruppi di ballerini che identificano uno specifico corso con le persone che lo seguono. I maestri dovrebbero essere risoluti nel vincolare le persone al livello che meglio riflette le loro capacità e potenzialità. Troppo spesso si aumenta il livello per venire incontro alle richieste di una parte degli allievi che non vogliono lasciare il gruppo, rendendo difficile l'apprendimento ai nuovi arrivati.

Prevenzione dagli infortuni

I benefici della danza sono confermati da innumerevoli ricerche. Da un punto di vista fisico aumenta la flessibilità, la forza e la resistenza. Il carattere ripetitivo di molti movimenti porta a uno sviluppo del tono muscolare, a correggere la postura, ad aumentare l'equilibrio e la coordinazione, in generale a migliorare la salute cardiovascolare. A livello cognitivo, oltre a stimolare la memoria, si nota un'accresciuta stima di sé e delle proprie abilità sociali e comunicative, riducendo i timori dell'esibirsi in pubblico.

I problemi più comuni che causano lesioni a chi pratica la danza includono: la frequenza e durata con cui si seguono lezioni, prove e spettacoli; le condizioni

ambientali come pavimenti duri e sale fredde; le scarpe usate; l'allineamento del corpo del ballerino; precedenti infortuni; carenze nutrizionali.

La prima linea di difesa per prevenire gli infortuni è rappresentata dagli istruttori, che devono creare un ambiente di classe in cui gli studenti non abbiano timore di condividere un loro malessere. Devono essere istruiti sull'importanza del riscaldamento e del defaticamento, e sulla necessità di non bruciare le tappe, in base all'età o alla maturità, prima di passare a un successivo livello di difficoltà.

I ballerini dovrebbero essere consapevoli dei limiti del proprio corpo e resistere alla tentazione di ballare malgrado il dolore o l'eccessiva fatica, oltre che prestare attenzione alla tecnica corretta.

Nel caso dei ballerini amatoriali, la cui attività di ballo si svolge abitualmente la sera, dopo una giornata di lavoro, il rischio di lesioni aumenta con muscoli freddi e rigidi. Gli esercizi di stile proposti possono anche valere come prassi di riscaldamento, a maggior ragione se preceduti da una breve seduta di stretching. Per rinforzare caviglie e polpacci sono indicati esercizi di equilibrio e forza, come stare su una gamba sola, fare sollevamenti sulle punte, camminare tacco-punta e usare fasce elastiche per movimenti di flessione dorsale e plantare.

Domande di comprensione

- a. Sulla sola base della postura, cosa individua un ballerino di country line dance?
- b. Di quali capacità si compone la coordinazione motoria?
- c. Quali tecniche migliorano la qualità di esecuzione di un ballo?
- d. In che cosa lo stile si distingue dalla tecnica?
- e. Che consigli daresti a chi si avvicina per la prima volta alla line dance?
- f. In quali errori può incorrere un insegnante di ballo nella sua normale attività?

Terminologia e definizione dei passi

Un ballo è costituito da una sequenza di movimenti eseguiti a tempo di musica. Alle sequenze più comuni (step) è dato un nome, in questo modo è possibile comunicare più rapidamente ai ballerini quali figure eseguire. Gli step si raggruppano genericamente in quattro categorie: i movimenti base senza cambio peso (*no weight change*), quelli con cambio peso (*weight change*), le combinazioni di passi base (combo), e i giri (turn).

Mancando una nomenclatura standard trasversale ai generi di danza, l'uso fatto di un termine può differire da un istruttore a un altro, così come capita che un coreografo formatosi in altri generi di ballo impieghi termini non aderenti alla tradizione C&W.

I movimenti base

Gli step sono azioni compiute da dei soggetti in una specifica direzione. Alle azioni può esservi associato uno spostamento del peso da un piede all'altro. I soggetti di queste azioni possono essere il piede destro (*right foot*), il piede sinistro (*left foot*), il tacco (*heel*) o la punta (*toe*), destri o sinistri.

Le principali direzioni del movimento sono in avanti (*forward*), indietro (*back*) e di lato (*side*). Quando il movimento si compie verso gli angoli della pista, si dice in diagonale (*diagonally*) se il piede si allontana dall'altro, incrociato (*cross*) se il piede incrocia avanti (*over, across*) o dietro (*behind*) all'altro. Un piede può venire spostato a lato dell'altro (*close, beside, together*), oppure mantenuto fermo (*in place*) mentre l'altro compie un movimento; quando vi è un ritorno di peso senza spostamento, come nel rock step o nell'anchor step, si usa invece il termine *recover*, o *replace*. Infine, quando uno o entrambi i piedi tornano alla loro posizione iniziale, come nel V step (out-out-in-in), si parla di ritorno in base (*back home*).

La specifica 'destra' (*right*) o 'sinistra' (*left*) anteposta al nome degli step non indica la direzione dello spostamento, ma quale sia il primo piede a muoversi. Un side rock compiuto a sinistra, essendo il piede sinistro a muoversi per primo di lato, si indica con *left side rock*. Un sailor step compiuto a sinistra, essendo il piede destro a muoversi per primo, si indica con *right sailor step*.

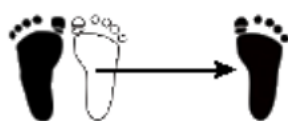
I giri possono svolgersi a destra in senso orario (*clockwise*), o a sinistra in senso antiorario (*counterclockwise*). Ai gradi si preferiscono le frazioni, per cui si parla di $\frac{1}{4}$ di giro (90° , *quarter turn*), $\frac{1}{2}$ giro (180° , *half turn*), $\frac{3}{4}$ di giro (270° , *three-quarter turn*) o un giro completo (360° , *full turn*). Sono detti

interni (*inside turn*) se svolti nella direzione del movimento del piede, esterni (*outside turn*) nel senso contrario.

Nell'esecuzione di alcuni step va prestata attenzione alla posizione iniziale e finale del corpo, in particolare in relazione al punto su cui si trova concentrato il peso (*spot*), ossia sul piede destro, su quello sinistro o su entrambi (base di appoggio). In alcuni step la posizione iniziale e finale dello spot non cambia, benché il peso passi da un piede all'altro comportando uno spostamento conseguente del corpo, come nel sailor step o nel scissor step.



step right forward



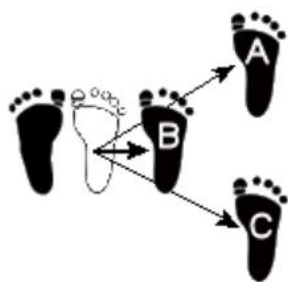
step right side



step right back



A. step right forward and across
B. step right slightly forward
C. step right forward and slightly side



A. step right side and slightly forward
B. step right slightly side
C. step right side and slightly back



A. step right back and across
B. step right slightly back
C. step right back and slightly side

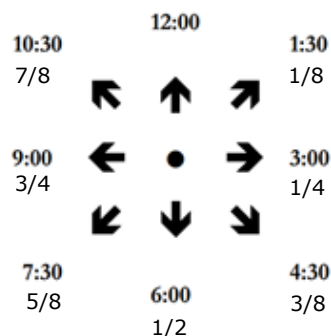
Cross right over ↖

↗ Step right diagonally forward



Cross right behind ↙

↘ Step right diagonally back



Schema delle principali direzioni di spostamento. L'uso del soggetto (in questo caso il piede, foot) è normalmente superfluo, essendo specificato dal verbo che descrive l'azione. Le direzioni indicano la destinazione del cambio peso finale.

Gli step sheet

Uno *step sheet* (o *stepsheet*) è una descrizione testuale di un ballo. Benché possa difficilmente essere così esaustivo da fornire una trascrizione fedele di come debba essere eseguito, deve poterne trasmettere il senso generale.

Nell'intestazione si trovano una serie di informazioni preliminari, a cominciare dal nome del ballo, abitualmente ispirato al titolo del brano coreografato. Con il proliferare di nuove coreografie le ripetizioni sono inevitabili, conoscere il coreografo permette di distinguere e rintracciare gli step sheet in rete più facilmente (fra le risorse online segnaliamo Kickit, KopperKnob, Linedancer e EverythingLineDance). La ricerca risulta talvolta complicata dal fatto che alcune coreografie sono conosciute con nomi diversi; questo può capitare quando vengono riscoperte e/o diffuse sul tema di una musica diversa (Footloose per Mudslide Boogie, Halleluy'all per Aary'n Spirit, Moonlight Cha Cha per Western Cha Cha, ecc.).

Nella descrizione si aggiunge il nome del coreografo e la data di pubblicazione, brano e artista su cui è stata realizzata con eventualmente il tempo (bpm) e il metro (ad es. polka, foxtrot, waltz), il numero di muri, dei count, il livello di difficoltà e il tipo di coreografia (line dance, couple dance, phrased).

Vi sono altre informazioni complementari che possono essere integrate nella descrizione. La più importante è la battuta di inizio del ballo. Come regola generale questa coincide con l'inizio del tema.

Ogni sezione di otto battiti riporta, in intestazione, il nome degli step, seguita da una descrizione dettagliata e numerata dei passi. Le indicazioni di stile vanno tenute distinte, aggiunte in una riga separata al termine della sezione o inserite tra parentesi.

Restart, tag e struttura del ballo nei casi frasati vengono specificati in una sezione separata, così come viene talvolta indicato il modo di terminare il ballo. Per restart e tag il riferimento andrebbe fatto al numero della ripetizione in corso e al relativo battito della musica e non ai muri, una consuetudine che genera confusione. Va inoltre specificato cosa fare al termine di un tag; può infatti esserci un restart, oppure la sequenza continua dal punto in cui si è interrotta.

I video e le trascrizioni dei balli rintracciabili in rete sono spesso elaborazioni fatte da terzi. È quindi una buona abitudine quella di confrontarli sempre con il video e/o lo step sheet originali del coreografo.

10 Years

Choreographer: Paolo Bernasconi (CH), September 2020
Description: 32 counts, 4 walls improver line dance
Music: Sorry, Frank Vetter ft. Tina Spirig (170 bpm)
Intro: 32 counts (12 seconds)

- 1-8 STOMP, SWIVELS, FLICK, STEP ¼ LEFT, SCUFF, STOMP R, STOMP L**
 1-3 stomp right next to left, open right toe to right, open right heel to right
 4-5 kick left behind right knee, turn ¼ to the left and step left forward
 6-8 scuff right beside left, stomp right diagonally, stomp left to the left
- 9-16 FLICK, STEP, ½ LEFT HOOK, STEP LOCK STEP, SCUFF, BRUSH**
 1-2 kick right behind left knee (slap foot with left hand), step right in place
 3 turn ¼ to the left and left under right knee
 4-6 step left forward, step right behind left, step left forward
 7-8 scuff right beside left, brush right back beside left
- 17-24 STOMP x2, TOE, STEP BACK, POINT PIVOT, ½ SPIN, WEIGHT CHANGE**
 1-2 stomp right beside left, stomp right forward
 3-4 touch left toe behind right, step left back
 5-6 touch right toe back, turn ½ to right and drop right heel
 7-8 spin ½ to right on right ball with left next to right, put weight onto left
- 25-32 ROCK BACK, ½ LEFT SIDE ROCK, WAVE**
 1-2 step right back, recover weight onto left
 3-4 turn ¼ left and step right to the right, recover weight onto left
 5-8 step right over left, step side left, step right behind left, step side left

TAG

At the end of 10th repetition, hook combination

- 1-4 with right foot: kick fwd, hook, kick fwd, recover beside left
 5-8 with left foot: kick fwd, hook, kick fwd, recover beside right

Dizionario dei termini

La descrizione dei passi può differire leggermente rispetto ad altre fonti. Sono stati privilegiati i termini più abituali nel country (es. hook in luogo di heel hook, vine in luogo di grapevine). Se conosciuti anche con altri nomi, questi sono riportati fra parentesi. A titolo indicativo il livello di difficoltà è distinto in absolute beginner (+), beginner (++), improver (+++), intermediate e advanced (++++). Per i movimenti base si rimanda alla specifica sezione.

Lo stile catalano ha introdotto molti movimenti saltati. Si tratta quasi sempre di passi base eseguiti velocemente in conteggio sincopato, in cui il piede che avanza esegue un kick mentre quello di richiamo compie un flick. Si indicano generalmente con i termini composti *jumping rock*, *jumping vine*, *jumping jazz box*, e così via. Per economia di spazio saranno omessi dalla lista.

A STEP (vedi V STEP) +++

ANCHOR STEP +++

Passo triplo sviluppato sul posto, con ritmo sincopato 1&2. Lo si trova abitualmente nelle combinazioni step & replace & replace, o back & replace & replace. È un tratto caratteristico del West Coast Swing.

APPLE JACK ++++

Sono normalmente eseguiti in coppia (right-left) con tempo sincopato (&1&2). Tenendo le gambe leggermente divaricate il peso viene posto sulla punta di un piede e sul tacco dell'altro quindi si muovono, rispettivamente, il tacco all'interno e la punta all'esterno, contemporaneamente, a formare una V. I piedi vengono quindi riallineati al centro e la sequenza è ripetuta invertendo la distribuzione del peso. Nell'eseguirlo lo stile cambia a seconda se manteniamo il busto fisso, o se immaginiamo di schiacciare i piedi verso il pavimento.

BALL CHANGE ++

Mossa in due tempi, col peso trasferito parzialmente sull'avampiede di un piede (es. indietro), seguito da uno step dell'altro piede.

BEHIND-SIDE-CROSS +++

Triple step laterale con incrocio dietro, apertura, incrocio avanti.

BRUSH +

Movimento di un piede, in avanti o indietro, in vicinanza dell'altro quasi a sfiorarlo, con il tocco del solo avampiede o della sola suola sul pavimento.

BUMP (HIP BUMP) +

Colpo d'anca eseguito spingendo il fianco di lato, come a colpire un oggetto.

CHA-CHA STEP ++

Combinazione di tre passi (cambio peso completo) eseguiti in due battiti: step & step & step, eseguiti sul posto, in avanti, indietro o lateralmente.

CHARLESTON STEP ++

La sequenza è svolta in quattro tempi. La versione base, in forma stilizzata (senza movimento delle braccia, né sweep delle gambe, né twist dei piedi), consiste in un passo avanti, calcio in avanti, ritorno con cambio peso, appoggio

dietro della punta (es. step left forward, kick right forward, step right back, touch left toe back). Nel charleston kick si inizia con un kick.

CHASE TURN ("CHASER") ++

Movimento in due tempi consistente in un rapido cambiamento di direzione e cambio peso sul posto (è usato come sinonimo di step turn, military pivot, pivot turn). La versione in tre tempi aggiunge un passo avanti finale (verso il partner nei balli di coppia, come a inseguirlo "to chase").

CHASSÉ (TRIPLE SIDE) ++

Triple step compiuto lateralmente. Può essere in forma di shuffle, o di cha-cha. È possibile aggiungere una rotazione parziale (chassé ¼ turn) in corrispondenza dell'ultima apertura. La versione lenta (slow chassé) si riduce a un side, together, side.

CLAP +

Il battere le mani, solitamente in assenza di altri movimenti.

COASTER STEP ++

Triple step (i primi due movimenti sugli avampiedi) che consiste in un passo indietro, chiusura, passo avanti (step back & together & step forward). Esiste anche nelle versioni: passo avanti, chiusura, passo indietro (step forward & together & step back), e lenta (slow coaster step) in tre battiti.

CROSS ROCK ++

Rock step diagonale nel quale il ritorno di peso è fatto sul piede che incrocia avanti (cross over) o dietro (cross behind).

CROSS SAMBA +++

Triple step formato da un incrocio avanti, side step e cambio direzione (pivot) con passo sulla diagonale opposta: cross over, step to side, step slightly to side.

CROSS SHUFFLE (CROSS TRIPLE, CROSSING CHASSÉ) ++

Triple step compiuto lateralmente con una gamba incrociata sull'altra e le piante dei piedi che scivolano (slide) sul pavimento: incrocio avanti, passo laterale, incrocio avanti (cross over, step beside slightly back, cross over).

CROSS TURN (CROSS UNWIND, HOOK TURN) ++

Un piede incrocia davanti o dietro il secondo che fa da perno per il successivo giro (unwind). L'esecuzione esatta può variare, ma in genere il primo piede va in touch sulla punta, il giro è compiuto sull'avampiede.

DRAG +

Richiamo del piede libero che scivola a terra fino a raggiungere quello di appoggio.

step right forward	step right side	step right together
hold (for two counts)	recover to right	step right back
cross right over	cross right behind	touch right together
rock right forward	touch right side	rock right back
step right in place	rock right side	touch right heel forward
kick right forward	clap (twice)	hip right
brush right forward	cross/rock right over	lower right heel
step right diagonally forward	hitch right	touch right forward
touch right back	lock right behind	stomp right together
step right toe forward	swivel heels right	sway right
cross/rock right behind	step right diagonally back	stomp right forward
touch right heel diagonally	hook right over	point right side
hip forward	big step right side	step right slightly back
step right home	step right slightly forward	step right toe back
kick right diagonally forward	cross/touch right behind	drag right toward left
hip back	skate right	step right heel forward
step right toe side	kick right side	cross/touch right over
sweep right front to back	slide/step right together	step right slightly side
scuff right forward	snap (click) fingers	swivel heels in
cross/kick right over	swivel heels out	flick right back
touch right heel side	lock right over	sweep right back to front
cross right toe over	step right forward and across	lower right toe

Le più frequenti combinazioni azione-soggetto-direzione. Sono indicate solo quelle che coinvolgono il piede destro; un numero analogo coinvolge il piede sinistro.

FAN +

Nel heel fan il tacco del piede senza peso muove verso l'esterno (out), quindi torna alla sua posizione iniziale (in) facendo perno sulla punta. Nel toe fan è la punta del piede senza peso che apre verso l'esterno, per poi tornare in posizione facendo perno sul tacco.

FIGURE FOUR +++

Combinazione in due tempi eseguita calciando diagonalmente davanti all'altra gamba (cross kick), quindi piegando il piede sotto il ginocchio (hook) a formare un "4" e swivel sul piede di appoggio fino alla diagonale opposta. Due figure four si trovano spesso accoppiate (left, right) separate da uno shuffle.

FIGURE EIGHT +++

Movimento in otto tempi (full turn), con apertura, incrocio dietro, apertura con ¼ di giro, passo giro, apertura con ¼ giro, incrocio dietro, apertura.

FLICK (HEEL FLICK) +

Veloce sollevamento del tacco all'indietro o laterale (interno o esterno) piegando la gamba. Le ginocchia restano allineate.

FOOT BOOGIE ++

Combinazione di quattro swivel compiuti da un singolo piede: toe out, heel out, heel in, toe in back together.

turn 1/4 right (weight to right)	turn 1/2 right (weight to right)
chassé forward right-left-right	chassé side right-left-right
right coaster step	crossing chassé right-left-right
right sailor step	right kick ball change
locking chassé forward right-left-right	chassé back right-left-right
unwind 1/2 right (weight to right)	triple in place right-left-right
vine right	unwind 1/2 right (weight to left)
behind-side-cross right-left-right	hold for 2 counts
turn 3/4 right (weight to right)	chassé back right-left-right turning 1/2 right
locking chassé back right-left-right	triple in place right-left-right turning 1/2 right
right kick ball step	right kick ball cross
chassé side right-left-right turning 1/4 right	unwind 3/4 right (weight to right)
chassé forward right-left-right turning 1/2 left	unwind a full turn right (weight to right)
right sailor step turning 1/4 right	chassé diagonally forward right-left-right
vine right turning a full turn right	triple in place right-left-right turning 1/2 left
locking chassé diagonally forward right-left-right	triple in place right-left-right turning a full turn
turn 3/8 right (weight to right)	full turn right (weight to right)
sweep right back to front over 2 counts	chassé forward right-left-right turning 1/2 right
drag right toward left over 2 counts	swivel left toe/right heel to left
triple in place right-left-right turning 3/4 right	full spiral turn right
right sailor step turning 1/2 right	swivel right toe/left heel to right
swivel left toe/right heel to center	swivel turn 1/2 right (weight to right)
triple in place right-left-right turning 1/4 right	unwind 1/4 right (weight to right)
swivel left heel/right toe to center	chassé forward right-left-right turning 1/4 right
vine right turning 1/4 right	turn 5/8 right (weight to right)

Le più frequenti combinazioni di passi e giri. Sono indicati solo quelle che coinvolgono il piede destro e i giri compiuti a destra; un numero analogo coinvolge il piede sinistro e i giri compiuti a sinistra.

FOUET +++

Combinazione in quattro tempi eseguita con lo stesso piede: kick forward, stomp up, kick back, stomp (up).

GRIND ++

Movimento circolare (o a mezzaluna) delle anche, compiuto sul piano frontale.

HEEL BOUNCE (vedi knee pop) ++

HEEL CLICK ++

Passo caratteristico del tip tap in cui i tacchi dei piedi battono uno contro l'altro, eseguendo il simultaneo swivel sugli avampiedi. Varianti: toe click e toe-and-heel click.

HEEL DIGS +

Appoggi di tacco (heel touch), con un piede poi con l'altro.

HEEL GRIND +++

Rock step eseguito sul tacco con la punta che disegna un arco dall'interno verso l'esterno. Può essere combinato a una rotazione di 1/4.

HEEL SPLIT +

Peso sulle punte, i tacchi vengono divaricati poi richiusi (swivel heels out and in; fan both heel open and close).

HEEL STAND +++

Passo del tip tap. Si esegue saltando simultaneamente sui tacchi con le gambe mantenute tese leggermente divaricate, quindi recuperando la posizione di partenza saltando simultaneamente sui due piedi. Nella versione modificata con un solo piede, si solleva la punta mantenendo tesa la gamba.

HEEL JACK ++++

Appoggio in due tempi eseguito in un solo battito: side & heel touch. Il primo piede apre a lato, il secondo appoggia di tacco diagonalmente avanti.

Normalmente si eseguono in coppia, con un piede e quindi con l'altro, separati da un ball change. Nel traveling heel jack la chiusura in esecuzione del ball change non la fa il piede col tacco in appoggio verso quello su cui sta il peso, ma il contrario.

HITCH +

Sollevamento del ginocchio (in avanti, incrociato o all'esterno), la coscia è parallela al suolo, la parte inferiore della gamba perpendicolare.

HOLD +

Pausa senza movimento.

HOOK (HEEL HOOK) +

Il piede viene alzato in avanti col tallone appena sotto il ginocchio dell'altra gamba (o del suo stinco), o col dorso del piede dietro di esso, a formare un "4". La punta delle dita è rivolta verso il basso.

HOOK COMBINATION +++

Sequenza in otto tempi kick, hook, kick, stomp (close oppure forward), poi ripetuti con la seconda gamba.

HOP +

Salto su uno stesso piede, ossia si salta e si atterra sulla stessa gamba (es. hop right forward). Al contrario di un jump in cui si salta da un piede all'altro.

JAZZ BOX ++

Sequenza in quattro tempi che si sviluppa lungo i vertici di un quadrato. Il primo piede incrocia davanti al secondo che si sposta dietro, quindi il primo apre lateralmente (cross, back, side). L'ultimo passo può essere una chiusura (closed jazz box o triangle) o un passo avanti (open jazz box). È possibile aggiungere una rotazione di ¼ di giro tra il 2° e 3° movimento.

JUMP +

Salto da un piede all'altro (o su entrambi). Al contrario di un hop in cui il salto viene compiuto sulla stessa gamba.

JUMPING JACK ++

Movimento sincopato in due tempi che consiste in un salto a piedi divaricati (right, left) seguito da un salto di ritorno alla posizione iniziale (together).

K-STEP +

Aperture e chiusure diagonali, che riproducono la forma della lettera K. Passo diagonale avanti con il piede destro, quindi chiusura in touch col sinistro; passo diagonale indietro di sinistro, chiusura in touch col destro; passo diagonale indietro di destro, chiusura in touch col sinistro; passo diagonale avanti di sinistro, chiusura in touch col destro.

KICK +

Calcio in avanti, diagonale o di lato; la punta del piede muove verso il basso.

KICK BALL CHANGE ++

Sequenza sincopata (kick forward/back/side & partial weight switch & step in place). Il piede libero calcia in avanti/indietro/di lato (kick), quindi chiude a lato dell'altro con trasferimento parziale di peso sull'avampiede (ball), infine il peso torna sull'altro piede (change). Durante tutta la sequenza, la testa rimane allineata al piede inizialmente in appoggio.

KICK BALL CROSS / POINT / STEP ++

Varianti del kick ball change in cui l'ultimo movimento viene sostituito da un incrocio (cross over, kick ball cross), da un appoggio laterale (side touch, kick ball point) o da un passo in avanti (step forward, kick ball step).

KNEE POP (HEEL BOUNCE, ELVIS KNEES) ++

Col peso sugli avampiedi, si sollevano e si abbassano entrambi i talloni spingendo in avanti e leggermente all'esterno le ginocchia. Nel corso del movimento il busto resta immobile.

LINDY STEP ++

Sequenza in quattro tempi composta da uno shuffle laterale (side shuffle) e da un rock incrociato dietro (cross rock behind).

LOCK STEP ++

Combinazione di tre cambio peso costituito da un vine compiuto in avanti (forward), indietro (back) o in diagonale (diagonal). La gamba che chiude (e non il piede) si blocca a contatto con quella su cui poggia il peso. Due lock step in successione (es. right, left) sono detti 'running lock step'.

MAMBO STEP ++

Combinazione di tre cambio peso in avanti, indietro o di lato (lenta o sincopata), con chiusura del primo piede a lato del secondo (rock, recover, step together), seguita da una pausa di un count.

MASHED POTATO ++++

Passo reso famoso da James Brown negli anni '60 del secolo scorso. La versione più tipica si esegue sul posto, compiendo degli swivel sugli avampiedi, aprendo e chiudendo simultaneamente entrambi i tacchi. Le varianti comprendono l'apertura con appoggio della punta di uno dei piedi a lato (point), o il concomitante movimento in avanti e indietro (cross walk).

MONTEREY TURN +++

Combinazione di quattro movimenti (touch side, step together with ½ turn, touch side, step together) in cui la gamba senza peso va in touch laterale (point), chiude a lato del piede di appoggio con swivel di ½ giro e cambio peso, touch laterale dell'altra gamba (point), e chiusura finale a lato del piede di appoggio. Un Monterey che inizia col piede destro gira a destra, se inizia col piede sinistro gira a sinistra.

PADDLE TURN (PUSH TURN) ++

Rotazione in più tempi attorno a un unico piede fisso (pivot), mentre l'altro è usato come elemento di spinta (push).

PENDULE +++

Col ginocchio alzato (hitch) la parte bassa della gamba oscilla da una parte all'altra.

PIGEON TOED (PIGEON WALK) ++++

Movimento laterale ottenuto con degli swivel di entrambi i piedi, alternando il peso sul tacco di uno e sulla punta dell'altro, e viceversa, ossia aprendo entrambe le punte poi entrambi i tacchi.

PIVOT TURN +

Giro di ¼ (pivot ¼ turn) o ½ (pivot ½ turn) compiuto sul primo piede, e step dell'altro piede.

POINT (TOE POINT) +

La gamba è tesa, la punta appoggia lateralmente (point side), davanti (point forward) o dietro (point behind).

POINT BALL CHANGE +++

Passo simile al kick ball change, ma dove il kick viene sostituito da un point (avanti, indietro, di lato).

PONY STEP +++

Salto (hop) da un piede all'altro seguito da un ball-change (1&2). Una seconda versione consiste in un passo triplo all'indietro con l'aggiunta di un hitch della gamba avanti.

PRESS ROCK +++

Rock step forzato sul primo cambio peso, con il corpo allungato a sovrastare il piede di appoggio.

PRISSY WALK +

Il camminare in avanti, incrociando un piede davanti all'altro col corpo orientato lungo le diagonali.

REPLACE (RECOVER) +

Il peso viene spostato dal piede di appoggio all'altro, senza spostamento.

ROCK STEP ++

Trasferimento di peso da un piede (rock) all'altro (recover). Può compiersi da fermi, o a seguito di un passo avanti (forward), indietro (back), di lato (side) o diagonale (diagonally). Quando il primo piede incrocia (in front, behind) si parla di cross rock.

ROCKING CHAIR ++

Sequenza di due rock step compiuti con il medesimo piede, in quattro tempi, avanti e indietro (forward and back) o indietro e avanti (back and forward, reverse rocking chair).

RODEO KICKS ++

Sequenza di due calci consecutivi in avanti e laterale (kick forward, kick to the side) compiuti con lo stesso piede. I rodeo kicks si trovano spesso accoppiati (right, left) separati da un coaster step.

ROLL (HIP ROLL) ++

Movimento circolare delle anche, in senso orario o antiorario, compiuto sul piano trasversale.

ROLLING VINE +++

Vine con rotazione di 360 gradi consistente in un giro di $\frac{1}{4}$ e passo avanti, giro di $\frac{1}{2}$ e passo indietro, giro di $\frac{1}{4}$ e apertura a lato, chiusura in touch.

RONDÉ (SWEEP) +++

Movimento circolare della gamba libera, dal davanti all'indietro (front to back) o viceversa. Il ginocchio è teso, la punta del piede scivola a contatto del suolo, o vi resta leggermente sospesa.

RUMBA BOX ++

Movimento in otto tempi (o quattro sincopati come combinazione di due cha-cha) lungo i vertici di un quadrato (side, together, step, hold x 2). Passo a lato, chiusura, passo avanti (indietro), pausa, passo a lato, chiusura, passo indietro (avanti), pausa.

SAILOR STEP +++

Combinazione di tre cambio peso normalmente eseguiti in due battiti (cross behind & side & side). Il primo piede incrocia dietro in caduta (con appoggio sull'avampiede), il secondo va laterale a recuperare l'equilibrio, il primo va laterale. La posizione iniziale e finale dello spot è la stessa, il corpo non torna pertanto nella sua posizione iniziale. Può essere combinato con un giro (turning sailor step), in tal caso la rotazione è a destra se è il piede destro a incrociare dietro, e viceversa.

SCISSOR STEP +++

Con questo termine si indica abitualmente il triple step side & together & cross over. Il primo piede apre lateralmente, il secondo gli chiude accanto, il primo incrocia davanti. La posizione iniziale e finale dello spot coincide (per questo il primo spostamento laterale viene fatto leggermente arretrato), contrariamente a quanto capita in un side rock cross. Nel ballo da sala il termine indica invece un salto a incrociare le gambe (seguito ad es. da un unwind).

SCOOT ++

Slide (hop) in avanti sul piede di appoggio, mentre il piede libero è sollevato con il ginocchio piegato (hitch) o leggermente piegato quasi a scaliare.

SCUFF +

Movimento del piede in avanti battendo a terra solo il tallone.

SHIMMY ++

Rapida e alternata oscillazione avanti e indietro delle spalle.

SHUFFLE ++

Triple step che consiste in passo, chiusura, passo (step, together, step), compiuti spostandosi in avanti, indietro o lateralmente (side shuffle, o chassé), con le piante dei piedi che scivolano (slide) sul pavimento. Se la chiusura è in lock, si parla di locking shuffle.

SKATER +++

Il piede di appoggio lancia l'altro piede in una scivolata (slide) diagonale fino a caricarsi del peso dell'intero corpo. Lo skate (pattinata) è preceduto da uno swivel di entrambi i tacchi opposto alla direzione del movimento, come a darsi lo slancio.

SLAP +

Lo schiaffeggiare con la mano una stessa parte del corpo (l'anca, la coscia, la parte esterna del piede), o la parte interna del piede opposto.

SLIDE +

Il piede di appoggio lancia l'altro piede, che scivola fino a caricarsi dell'intero peso del corpo.

SNAP (CLICK) +

Lo schiacciare delle dita, solitamente in assenza di altri movimenti.

SPIN + + + +

Giro compiuto su di un solo piede, solitamente l'avampiede, ma talvolta anche sul tacco. Può essere completo (full turn) o parziale, nella direzione del movimento del piede (inside) o in quella opposta (outside), rispettivamente col piede libero incrociato (in hook) su quello che fa da perno (spiral spin).

SPIRAL TURN + + + +

Inizia con un passo avanti, seguito da un giro interno sul piede di appoggio, mentre quello di richiamo chiude in hook.

SPLIT +

Nel heel split i tacchi vengono aperti e chiusi assieme facendo perno sulle punte, nel toe split sono le punte ad essere aperte e chiuse assieme facendo perno sui talloni.

STAMP (vedi STOMP) +**STEP +**

Passo (in avanti, indietro o laterale) con cambio peso. Per un passo più lungo del normale si usa il termine 'big step' o 'stride'. Un passo compiuto con la gamba tesa è detto 'solid step'.

STEP IN PLACE +

Cambio peso da un piede all'altro, eseguito sul posto.

STEP TURN +

Movimento di cambio direzione in due tempi, passo avanti e giro interno sul posto (su entrambi gli avampiedi) portando il peso finale sul piede più avanzato (step forward, ½ turn).

STOMP +

Il piede batte a terra con forza e con l'intera pianta. Se a colpire è solo il tallone si parla di heel stomp. Se il peso dopo lo stomp rimane sul piede di appoggio si parla di stomp up (detto anche 'stamp').

STRIDE (BIG STEP) +

Indica un passo più lungo del normale.

STRUT (TOE STRUT, HEEL SRUT) +

Modo di camminare "impettito". Nel toe strut si appoggia prima la punta del piede, poi si fa cadere a terra (drop) il tallone. Nel heel strut si appoggia prima il tallone, quindi si fa cadere a terra (drop) la punta.

SUGAR FOOT +++

Appoggi successivi di punta e tacco di un medesimo piede (toe touch, heel touch), mentre quello che porta il peso esegue (sul posto) degli swivel di accompagnamento. Varianti: toe, heel, recover; toe, heel, step fwd; toe, heel, cross over. Sequenze: toe, heel, triple in place (prima col piede destro, poi col sinistro). Traveling sugar swivels: il piede di appoggio accompagna con dei traveling swivels.

SWAY +

Movimento morbido con cui il corpo devia dalla verticale facendo oscillare i fianchi lateralmente, senza abbassare il busto.

SWEEP (vedi RONDÉ) +++**SWITCH STEP ++**

Combinazione sincopata di appoggi (1 & 2), di un piede e poi dell'altro. L'appoggio può compiersi in avanti con tutto il piede o il tacco (es. heel switches: right heel touch & together & left heel touch), indietro o di lato con la punta (toe/point switches).

SWITCH ROCK ++

Combinazione sincopata di rock step (1 2 & 3 4), di un piede e poi dell'altro (es. rock right forward, recover weight on left & step right beside left & rock left forward, recover weight on right).

SWIVEL +

Movimento di entrambi i piedi, o di uno solo, con l'apertura esterna/interna del tacco (facendo perno sull'avampiede, heel out/in) o della punta (facendo perno sul tacco, toe out/in).

SWIVEL TURN (TURN) +

Giro interno sul posto con apertura (swivel) di entrambi i tacchi. Il peso finale è posto in genere sul piede più avanzato.

SWIVET +++

Swivel della punta di un piede (sul tacco) e del tacco dell'altro (sull'avampiede) verso destra o sinistra. I piedi restano paralleli.

TAP (HEEL TAP, TOE TAP) +

Rapido tocco a terra del piede libero (e immediato sollevamento), o di una sua parte, senza cambio peso.

TOE SPLIT +

Il peso è sui tacchi, le punte vengono divaricate poi richiuse (swivel toes out and in, fan both toes open and close).

TOE STRUT TURN ++++

Combinazione di toe strut e pivot turn ("punta giro"). All'appoggio di punta (toe touch) in avanti, indietro o lateralmente, segue un pivot turn al momento di abbassare il tallone a terra (strut).

TOUCH (HEEL TOUCH, TOE TOUCH) +

Appoggio a terra del piede libero, o di una sua parte (tacco, punta o avampiede), senza trasferirvi il peso.

TRAVELING MAMBO +++

Rock laterale con chiusura incrociata avanti (side rock, recover, cross over) compiuto muovendosi in avanti.

TRAVELING SWIVELS (RAMBLES) ++++

Movimento laterale compiuto con degli swivel alternati (heel, toe) di entrambi i piedi in parallelo (both heels to right, both toes to right, both heels to right).

TRIANGLE (vedi JAZZ BOX) ++**TRIPLE IN PLACE ++**

Combinazione di tre cambio peso eseguiti sul posto in due battiti, il secondo sull'avampiede (con trasferimento solo parziale di peso). In genere si aggiunge una rotazione di valore variabile, oppure uno spostamento laterale sul primo battito: step (left or right) & ball & change.

TRIPLE STEP ++

Termine generico che indica tre movimenti compiuti in due battiti (1&2).

TWIST TURN +++

Twist di entrambi i tacchi da un lato, ritorno in twist con $\frac{1}{4}$ di giro.

TWISTER KICK (INSIDE, OUTSIDE) ++++

Combinazione in quattro tempi di kick e flick. Quando il giro è compiuto internamente (inside turn) la sequenza è kick, jump with $\frac{1}{2}$ turn and flick, $\frac{1}{2}$ turn and twist kick, jump and flick. Quando il giro è compiuto esternamente (outside turn) la sequenza è flick, $\frac{1}{2}$ turn and twist kick, jump and flick, $\frac{1}{2}$ turn and kick. Nella versione di solo mezzo giro, il secondo movimento nell'inside turn (il quarto nel outer turn) viene eseguito sul posto.

UNWIND ++

Segue sempre un cross over o behind. Si tratta di una rotazione sul piede di appoggio tramite il quale ci si dispiega da una posizione a gambe incrociate.

V STEP (OUT OUT IN IN) +++

Movimento in quattro tempi che consiste nell'avanzare il piede destro sulla diagonale destra, poi quello sinistro sulla diagonale sinistra, quindi nel riportare entrambi i piedi destro poi sinistro nella posizione iniziale (back home). Se il movimento è fatto all'indietro si ottiene un A Step.

VAUDEVILLE ++++

Combinazione di quattro movimenti normalmente compiuti in due battiti (cross over, side, heel touch, step beside). Incrocio avanti, apertura laterale, appoggio di tacco diagonale avanti, chiusura.

VINE (GRAPEVINE) +

Movimento laterale in tre tempi con apertura, incrocio dietro, apertura (side step, cross behind, side step). Il quarto tempo è solitamente in chiusura del piede di ritorno. È possibile aggiungere una rotazione parziale (vine ¼ turn, vine ½ turn) in corrispondenza dell'ultima apertura, o completa (rolling vine).

WALK (STROLL, MARCH) +

Il camminare, in avanti, indietro, o anche in tondo (walk around).

WAVE (BODY WAVE, BODY ROLL) ++++

Movimento fluido a onda del corpo in quattro tempi: piede d'appoggio avanti, gambe tese, petto all'infuori e sguardo leggermente sollevato (le spalle cadono all'indietro); spostare il peso sul secondo piede tenendo la posizione delle spalle e le gambe tese, piegandosi verso il basso chiudere la gabbia toracica; infine tendere la seconda gamba con il bacino che si sposta all'infuori.

WEAVE (EXTENDED GRAPEVINE) ++

Sequenza continua di aperture laterali (side step) alternate a passi incrociati dietro (cross behind) e davanti (cross over). Ha diverse varianti e lunghezze, ad es. può iniziare o no con un incrocio. Col termine vine-cross si indica la versione più usata. Il passo è spesso erroneamente pronunciato "wave".

WIZARD (DOROTHY) STEP ++++

Combinazione di lock step sincopati (syncopated lock steps), ad es. prima a destra poi a sinistra, in cui la posizione degli "and" è stata modificata da 1 & 2 3 & 4 in 1 2 & 3 4 &. Il passo prende il nome da alcune scene del film "Il mago di Oz" (The Wizard of Oz).

Domande di comprensione

- a. Quali sono le possibili direzioni di spostamento (indicane i termini)?
- b. Descrivi la struttura tipica di uno step sheet
- c. Per quali passi la posizione iniziale e finale dello spot coincide?
- d. Quali passi di spostamento (con cambio peso) sono affini allo step?
- e. Elenca i movimenti associati all'accentuazione di uno o più battiti
- f. Elenca i passi associati al movimento di una sola gamba
- g. Elenca i passi imparentati al rock step
- h. Elenca i passi che prevedono una successione di appoggi di tacco
- i. Elenca i passi nella famiglia del triple step
- j. Elenca i passi imparentati al vine step
- k. Elenca i passi associati al salto
- l. Elenca i passi associati al solo movimento di uno o entrambi i piedi
- m. Elenca i passi associati a una rotazione



Challenge



One-Hand Hold



Two-Hands Hold



Left Outside



Right Outside



Closed Hold



Cape



Lower Cape



Side Wrap

Le principali posizioni nel ballo di coppia. Nella line dance la guida del *leader* è molto meno determinante che nei balli progressivi (es. Texas Two Step) siccome i partner conoscono l'intera coreografia. L'azione sicura e precisa del cavaliere determina comunque l'eleganza delle figure.

Annotazioni

Indice

3 Introduzione

5 La country music

Le origini
La musica Hillbilly
Nashville e la musica commerciale
La voce non ufficiale della resistenza
Un crocevia tra innovazione e tradizione

16 La Country Line Dance

Cenni storici
Le proprietà base di una coreografia
Una questione di stile
Le regole da rispettare
Abbigliamento e accessori
Il ruolo del Dj

28 Ritmo, musica e movimento

Ritmo, battito e tempo
La percezione del ritmo
La battuta
L'arte del conteggio
Ballare sugli "and"
Accenti e passi sincopati
Le parti di un brano musicale

37 Tecnica e didattica

Postura ed equilibrio
Coordinazione e mobilità
Rotazioni
Esercizi di stile
Apprendimento
I corsi di ballo
Livelli e progressione
Prevenzione dagli infortuni

48 Terminologia e definizione dei passi

I movimenti base
Gli step sheet
Dizionario dei termini

Bibliografia ragionata

La conquista del West, Jacques Chastenet, Odoya, 2016; Storia culturale della musica americana, Francesco Meli, dispense; La danza e la sua storia, Valeria Morselli, Dino Audino editore, 2018; Country & Western Dance, Ralph G. Giordano, Greenwood, 2010; Taking Country Music Seriously. Coverage of the 1990s Boom, Joli Jensen, Pop Music and the Press, Steve Jones, 2002; Dance Terminology Booklet, National Teachers Association, 2012; Le "Catalan Country Style", The Southern Gang, 2013.

Fonti delle illustrazioni

(p. 5) Steven's Minstrels, Phil Gura Collection; Bog Trotters Band, The Lomax Collection, U.S. Library of US Congress (p. 8) The Carter Family Museum (p.17) Miners Dancing in a Saloon, McCurry's Collection (p. 37) Lloret de Mar 2015, Lizard's Angels; (p. 65) The Dance Store LLC; Seconda e terza di copertina, foto Country Street Dancers.

Stampa

Tipografia Torriani SA, Bellinzona.



La country line dance è un modo divertente di socializzare senza sentirsi imbarazzati. Non richiede un partner, combatte lo stress e ci mantiene in buona forma fisica. Costituisce un esercizio completo, perché prevede movimenti molto naturali: tonifica i muscoli, scioglie le articolazioni, sviluppa la coordinazione, migliora il portamento e allena cuore e polmoni.

Una country line dance consiste in una sequenza più o meno lunga di movimenti ripetuti. Ciò che la rende interessante è il fatto di venire eseguita in sincronia fra più ballerini disposti in linea. Esistono ormai centinaia di danze country coreografate su specifiche canzoni che sono nel tempo divenute balli popolari conosciuti in tutto il mondo.

Trattandosi di un ballo allegro e movimentato i corsi di country line dance possono essere praticati da chiunque e a qualunque età. Sempre più persone si stanno avvicinando a questa realtà che è una fantastica alternativa o un complemento all'attività fisica, invoglia a conoscere meglio ed amare la country music, e può anche diventare una passione e un modo di vivere e di vedere il mondo.

ATTENZIONE: la country line dance può rendere dipendente chi la pratica!