



Federazione Ginnastica d'Italia MASTER NAZIONALE AEROBICA



Danza applicata alla Ginnastica Aerobica

*7 dicembre 2019
8 febbraio 2020*

Docente: Elena Perretti

Sezione Aerobica



DANZA APPLICATA

FINALITÀ

Lo studio dei principi teorico-pratici della *Danza Classica* consente al tecnico di acquisire conoscenze e abilità specifiche fondamentali per l'arricchimento delle proprie competenze tecnico-didattiche.

Così come per le altre discipline olimpiche della nostra Federazione (Ginnastica Ritmica e Ginnastica Artistica), anche nella Ginnastica Aerobica è indispensabile inserire nella pianificazione generale dell'allenamento lo studio della tecnica di danza.



La danza "applicata" alla ginnastica Aerobica è definita tale perchè utilizza i principi e le regole della danza classica applicandoli alla nostra disciplina

DANZA APPLICATA

OBIETTIVI GENERALI



- Migliorare la postura;
- Creare le basi per l'apprendimento delle difficoltà del Gruppo D del Codice dei Punteggi (Equilibrio e Flessibilità);
- Migliorare il livello generale della qualità del movimento nell'impostazione di tutti gli elementi di difficoltà (A-B-C-D);
- Migliorare la tecnica dei passi base;
- Migliorare l'espressività corporea;
- Migliorare la fluidità del movimento e l'eleganza del gesto tecnico.



DANZA APPLICATA

POSTURA

La postura ha un ruolo fondamentale in tutte le manifestazioni di vita, ancora di più nello sport di alto livello che estremizza tutte le capacità condizionali e coordinative fondendole in manifestazioni atleticamente ed esteticamente tendenti alla perfezione.

La postura nella danza classica è allungata verso l'alto, con il mento in linea con il resto del corpo, spalle abbassate, torace tenuto dal retto dell'addome, arti inferiori extraruotati, appoggio plantare uniforme e sicuro.



DANZA APPLICATA

Parliamo di *Fisiotecnica* che corregge e previene lo sviluppo di errori tecnici e di una preparazione fisica insufficiente.

Il lavoro preliminare di *presa di coscienza del corpo* verte sull'allineamento posturale e si basa su semplici concetti:

- la verticalizzazione dell'asse;
- la percezione del baricentro;
- l'allineamento;
- l'indipendenza;
- la coordinazione.



La consapevolezza del proprio asse longitudinale produce un riallineamento dei segmenti ed una connessione tra base di appoggio e testa data dalla trazione elastica fra le estremità.



DANZA APPLICATA

L'acquisizione in ginnastica dell' *en dehors* è condizione necessaria per dare agli arti inferiori dell'atleta libertà di movimento in ogni direzione, permettendo al femore di ruotare liberamente nel suo alveolo.

Lo studio delle leve, dell'equilibrio, delle basi di appoggio, delle forze coincide nella danza e nella ginnastica.

Da qui l'esigenza di introdurre lo studio della tecnica coreografica di base attraverso progressioni didattiche al:

- ❖ **AI SUOLO**
- ❖ **Alla SBARRA**
- ❖ **AI CENTRO**



DANZA APPLICATA

Le esercitazioni inizieranno dalla stazione di decubito supino e prono e dalla posizione seduti.

Il lavoro al suolo permette una maggiore concentrazione e correttezza attraverso il bloccaggio del bacino e la verticalizzazione riguardo l'atteggiamento del busto.

I numerosi punti di contatto tra il suolo e il corpo sono stimolo per i centri di controllo muscolare e rappresentano parametri di autovalutazione.

Si passerà poi al lavoro dalla stazione eretta in appoggio alla sbarra (spalliera, muro) per finire "al centro".



DANZA APPLICATA

punti didattici:

Da seduti

- busto eretto, impostazione di flex e pointe, en dehors, en dedans;
- tenuta del busto e del capo, semplici esercizi di flessione, inclinazione e torsione sempre tenendo presente il massimo allungamento del tratto cervicale, inserendo poi lenti movimenti del capo abbinati a semplici coordinazioni di braccia.
- tenuta delle braccia nelle posizioni fondamentali: seconda e terza. Le braccia possono assumere le posizioni di *arrondi* o *allongé*. E' bene evidenziare fin dall'inizio le differenze esercitando con musiche di vario ritmo coordinazioni di livello crescente.

Da supini e proni

- lavoro di flessibilità tenendo l'en dehors.
- L'atteggiamento del busto è di grande importanza.

SUOLO





DANZA APPLICATA

Spunti didattici:

SBARRA

Impostazione delle cinque posizioni di base tenendo presente che nella nostra disciplina possiamo non estremizzare l'apertura di angoli, in danza classica sono richiesti 180° di apertura piedi, ginocchia, anche, per noi basta un'apertura di 90°.

Studio del:

- demi pli  e grand pli  con particolare attenzione all'allungo del corpo verso l'alto;
- battement ;
- rond de jambe par terre et en l'air ;
- relev  ;
- « punto fisso » e della tecnica delle pirouettes en dedans et en dehors ;
- adagio per elementi di grande tenuta.



talotibial ligament

al talocalcaneal lig.

talocalcaneol lig.

DANZA APPLICATA

Spunti didattici:

CENTRO

Il lavoro già svolto al suolo e alla sbarra produrrà una maggior sicurezza nell'allievo che utilizzando un miglior senso dell'equilibrio potrà esercitarsi senza alcun appoggio.

Gli esercizi sono gli stessi rispetto alla sbarra e si possono combinare in successioni coreografiche.



MUSICA

Per rendere maggiormente interessante e motivante la danza applicata, si consiglia l'uso di musiche varie, di generi diversi, anche gradevoli e coinvolgenti per gli atleti abbinati ad esercitazioni di danza moderna, hip hop, danze di carattere.

La selezione delle musiche può rendere più produttivo il lavoro e facilitare lo sviluppo di una migliorare espressività.



DANZA APPLICATA

DEMI-PLIE' Piegare le ginocchia in linea con la punta del piede mantenendo i talloni al suolo.

GRAND-PLIE' I talloni si mantengono a terra il più a lungo possibile finché non si staccano involontariamente (tranne la posizione). Durante l'estensione si abbassano i talloni il prima possibile. Si deve tenere l'en dehors, peso del corpo ben distribuito con la schiena in allungo verso l'alto.

BATTEMENT-TENDU Apertura di 1 gamba da una posizione chiusa in una delle 3 direzioni. Deve essere eseguito senza mai staccare la punta da terra, sollevando la pianta del piede e il tallone gradualmente strisciando sul pavimento tenendo l'en-dehors.

JETE' E' la veloce e dinamica proiezione di un piede da una posizione chiusa in una delle tre direzioni all'altezza di circa 45°. La funzione di questo lavoro è l'elasticità, la velocità e la tecnica dei piccoli salti.



DANZA APPLICATA

GRAND BATTEMENT JETE'

Slancio dell'arto inferiore a 90° ed oltre con energia. Il piede scivola sul pavimento come nel battement tendu e jeté portando l'arto con leggerezza in alto, fondamentale il controllo della discesa, scivolata con la punta a terra. Inizialmente si consiglia di lavorare non più di 90° per la massima correttezza.

ROND DE JAMBE EN DEHORS ET EN DEDANS PAR TERRE

Cerchio dell'arto inferiore che, senza mai staccare la punta dal suolo passa per le tre posizioni mantenendo l'en dehors. Libera l'arto nell'articolazione coxo-femorale e rafforza l'en dehors dinamico.

ROND DE JAMBE EN L'AIR

Arto a 45° o 90° alla seconda la gamba descrive un ovale con la coscia immobile.



DANZA APPLICATA





DANZA APPLICATA



Ensimmäinen



Toinen



Kolmas



Neljäs



suljettu

avoin

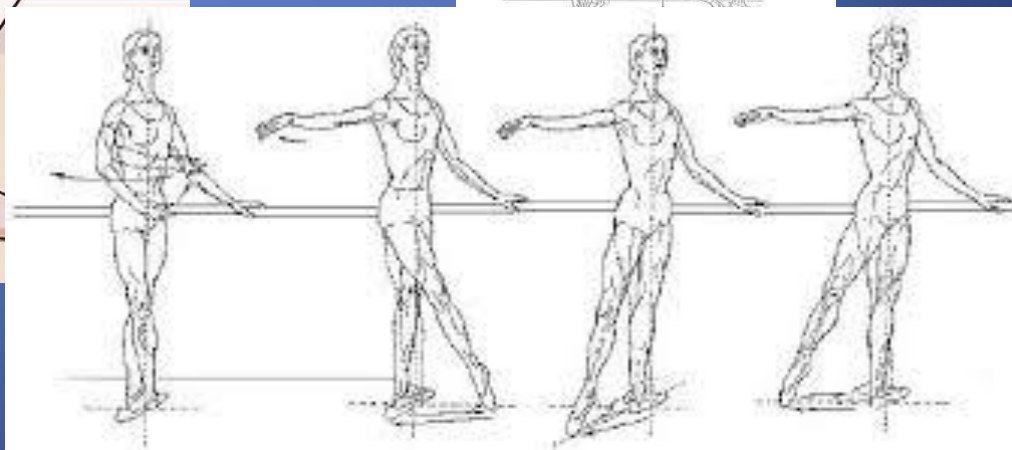
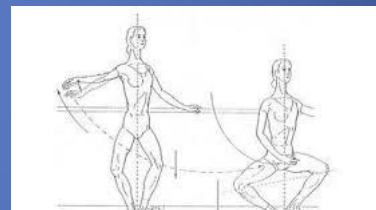
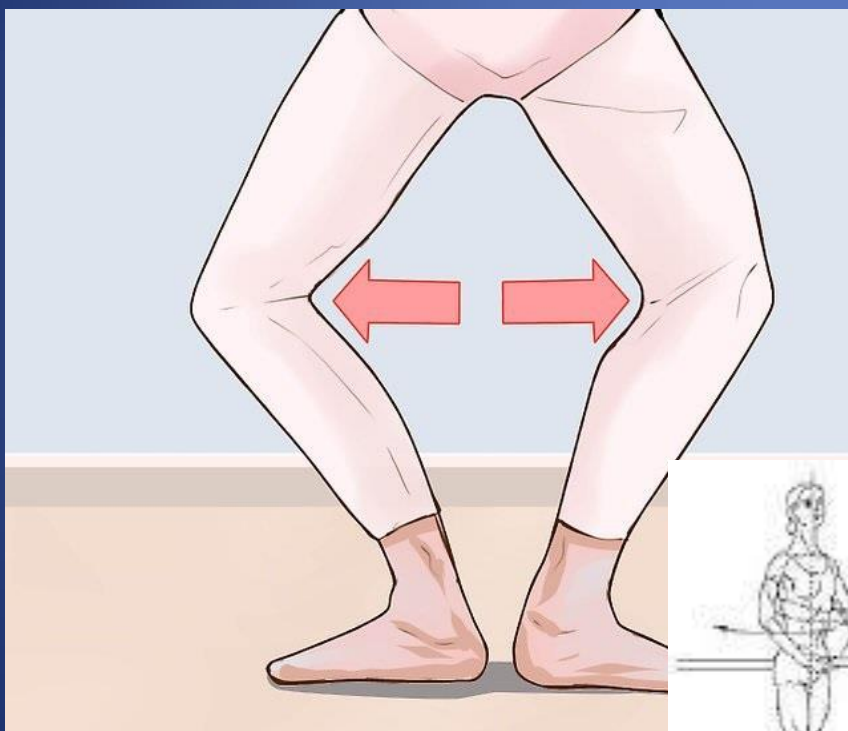


Viides





DANZA APPLICATA





DANZA APPLICATA

- Le catene muscolari e la danza
- Godelieve Denys Stryp ha diviso il corpo umano in sei catene muscolari.
- La catena posteriore e mediana spingono il corpo verso l'alto e avanti, in associazione con quella che lo erige verticalmente, saranno ipersollecitate a discapito della catena anteromediana.



DANZA APPLICATA

LE CATENE MUSCOLARI E LA DANZA

Questo approccio globale ha facoltà di riordinare la percezione del corpo e rilassare le catene muscolari ipersollecitate. La decompressione libera dalle tensioni e favorisce il recupero.

Le catene muscolari sono sei:

secondo l'asse verticale sono

- anteromediana
- posteromediana
- posteroanteriore

secondo l'asse orizzontale sono

- Posterolaterale
- anterolaterale
- anteroposteriore

Sezione Aerobica



DANZA APPLICATA

Lo studio della ginnastica artistica applicata, per alcuni aspetti legati alla preparazione atletica, alla danza è stato più volte affrontato.

Marcella Romano ha brevettato un metodo chiamato GaaD che, attraverso la coesione tra le due discipline migliora:

- la mobilità articolare
- l'elasticità
- la potenza
- il controllo
- preacrobatiche e acrobatiche.



Noi stiamo studiando il contrario, accettando le diversità tra la ginnastica come sport e la danza come espressione d'arte, ma anche le similitudini legate alla postura corretta, all'equilibrio, alle rotazioni, al controllo corporeo nelle sue più sfaccettate modulazioni di espressività.



DANZA Vs GINNASTICA

A CURA DEL Dr. Marco Batti e Prof.ssa Elena Perretti



Google immagini



gettyimages
milko



IL DEMI PLIÈ



Prima di iniziare ad analizzare gli elementi tecnici oggetto della presentazione, dobbiamo menzionare il movimento di base che nella danza classica funge da motore primario per quasi la totalità dei passi. Il *demi pliè*, letteralmente «mezzo piegamento», è uno dei primi elementi tecnici che vengono impartiti agli allievi, e consiste in un piegamento degli arti inferiori e nella successiva distensione. Può essere effettuato in tutte le sei posizioni dei piedi che rientrano nel vocabolario della danza classica, e coinvolge, eseguito in modo corretto, una variazione della posizione di tre punti: l'articolazione tibio-tarsica (il tallone durante il demi-pliè rimane in contatto con il pavimento, ed il piegamento porta ad un allungamento della muscolatura posteriore); l'articolazione del ginocchio (principale fulcro del piegamento) e l'articolazione coxo-femorale (il bacino che discende verso il pavimento varia la posizione della testa del femore nell'anca).



Google immagini

Eseguito in maniera corretta e piuttosto dinamica, il demi-pliè, abbinato ad un ulteriore movimento di spinta dal pavimento eseguito dall'articolazione tibio-tarsica e dai piedi, fornisce una spinta energetica che risulta estremamente funzionale per l'esecuzione di movimenti dinamici, soprattutto di salti e giri. NOTA: ricordiamo che la danza classica prevede il mantenimento costante dell'en dehors, ossia l'extra-rotazione degli arti inferiori a livello dell'articolazione coxo-femorale, in ogni minimo movimento o passaggio di transizione.



Google immagini



Google immagini



Esempi di *demi-pliè* in V, IV e V posizione (vista frontale)

PREMESSA

Si parta dal presupposto che la pedagogia della danza classica prevede, per il corretto raggiungimento dell'esecuzione di tutte le posizioni e passi, una sequenza di costruzione del passo che segue questa evoluzione:

-studio della posizione, che verrà mantenuta o raggiunta nel momento di esecuzione, prima di tutto alla sbarra (quindi con possibilità di sussidio per il mantenimento dell'equilibrio) sia in pianta (a piede piatto) che su *relevè* (vale a dire con appoggio totale della pianta del piede a terra, o con massimo sollevamento del tallone dal suolo e appoggio sui metatarsi e dita del piede); e successivamente al centro della sala

-studio e assimilazione della coordinazione *arti inferiori-arti superiori* che verrà utilizzata per l'esecuzione del passo e del movimento, senza esecuzione vera e propria del passo (fase definita «studio della preparazione»)

-esecuzione del passo in forma semi-definitiva, e definitiva

PIROUETTES EN DEHORS, PIROUETTES EN DEDANS

La *pirouette* è un movimento che consiste nell'esecuzione di una rivoluzione del corpo (parziale, intera o multipla) con il mantenimento della posizione chiamata *retirè* o, in alcune metodologie, *pirouette position*. In entrambi i casi, tale movimento prevede in forma finale, un piede in contatto con il pavimento esclusivamente sul *relevè*, e l'altro in contatto con l'arto inferiore di supporto.

Prima fase: studio della posizione di *retirè* alla sbarra, con piede in pianta e poi sul *relevè* (in questo fotogramma, in punta)



Google immagini



PIROUETTES EN DEHORS, PIROUETTES EN DEDANS

Una volta appresa la posizione richiesta dal passo, si passa all'esecuzione della preparazione. Si può eseguire partendo da più posizioni dei piedi, sempre con almeno un arto (quello che fungerà da supporto per la rivoluzione) in demipliè. Le braccia, che durante l'esecuzione del giro potranno assumere varie posizioni codificate, durante il momento di preparazione si aprono lateralmente per «raccolgere», nel momento di chiusura e raggiungimento della posa, ulteriore forza dinamica e cinetica. Essenziale già in questa fase è la coordinazione tra momento di massimo affondo del demipliè di partenza con braccia in posizione aperta, e raggiungimento della posizione di retirè sul relevè con braccia chiuse. Il raggiungimento coordinato della seconda posizione è essenziale per una corretta esecuzione del passo.

Successivamente, appresa la coordinazione corretta, il passo verrà eseguito con maggiore spinta propulsiva, ed

esecuzione del movimento completo, con esecuzione del giro.



Google immagini



Google immagini



PIROUETTES EN DEHORS, PIROUETTES EN DEDANS



Google immagini



Google immagini

Seconda fase:
studio della
preparazione
(in questo
fotogramma,
partenza in V
posizione e relevè
eseguito in punta)



PIROUETTES EN DEHORS, PIROUETTES EN DEDANS

La pirouette può essere eseguita con rivoluzione che segue la direzione del ginocchio flesso e posizionato in retirè (en dehors) o nella direzione contraria, quella indicata dall'arto di supporto (en dedans).

Entrambe le varianti si possono eseguire da più posizioni di partenza, oltre al senso del giro, elemento di fondamentale differenza è la posizione delle braccia precedente al raggiungimento del demi pliè con braccia in II posizione (allargate lateralmente).

Per la rivoluzione en dehors infatti, il braccio corrispondente all'arto che andrà in retirè verrà posto in posizione chiusa (I posizione); contrariamente, per la rivoluzione en dedans, il braccio che partirà dalla I posizione è quello corrispondente all'arto che avrà funzione di sostegno.

In entrambi i casi, la coordinazione preparatoria prevede il raggiungimento della II posizione delle braccia nel momento di massimo affondo del demi pliè, ed il raggiungimento simultaneo di tutti gli arti della posizione di retirè desiderata.



PIROUETTES EN DEHORS, PIROUETTES EN DEDANS



Google immagini



Google immagini

Seconda fase:
studio della
preparazione
per la pirouette
en dehors





PIROUETTES EN DEHORS, PIROUETTES EN DEDANS



Google immagini



Google immagini

Seconda fase:
studio della
preparazione
per la pirouette
en dedans, in
questo
fotogramma
partenza dalla
IV posizione
allungata.





TOURS NELLE POSE

Come la pirouette prevede la rivoluzione in posa esclusivamente di retirè, il vocabolario della danza classica prevede, con il nome di *tours*, tutte le rivoluzioni del corpo in posizioni differenti da quella del retirè. È il caso dei giri eseguiti, quindi, in quelle che vengono definite «grandi pose» (arabesque, attitude, seconde...).

Il processo che porta all'apprendimento della tecnica esecutiva segue l'evoluzione che abbiamo visto per la pirouette, sostituendo però la posizione del retirè con quella che si andrà a mantenere nell'esecuzione finale del tour.

Proprio come la pirouette, i tours possono essere eseguiti con rivoluzione in senso en dedans o en dehors, con gli stessi accorgimenti tecnici nel momento di impostazione, studio ed esecuzione della preparazione.

TOURS NELLE POSE



NOTA: nonostante le pose in cui si effettuano i tour siano più complesse da mantenere durante la rivoluzione, la corretta esecuzione non ammette modifiche nella posa, nell'altezza dell'arto sollevato o ulteriori sostegni. Per questa ragione, spesso, l'ampiezza della posa del tour non è realmente la massima ampiezza individuale.

Inoltre, per quasi tutti i casi, il piede dell'arto che raggiunge la posa, nel tragitto dal suolo alla posa finale, esercita pressione sul pavimento; «strisciando» a terra raccoglierà maggior energia che confluisce, grazie alla corretta coordinazione, nell'energia cinetica necessaria alla rivoluzione.



Google immagini



Google immagini



Google immagini

Esempi di posizioni in cui è possibile effettuare i tours, sia en dehors che en dedan:
IV posizione, arabesque, attitude

TOURS NELLE POSE / BALANCE TOUR

Esempio di massima apertura dell'arto inferiore in posa di IV avanti, ed esempio di posa in IV avanti mantenuta durante l'esecuzione di un tour. Contrariamente ai BALANCE TOUR, non previsti nella tecnica classica, l'arto viene mantenuto sollevato senza alcun sostegno delle mani.



Google immagini



Google immagini



GRANDI SALTI CON APERTURE

Come già visto nelle prime slide, il demi-pliè è il movimento essenziale per l'esecuzione dei passi dinamici, ancora di più per un buon salto. È corretto, non solamente per la danza classica, staccare ed atterrare da un salto tramite piegamento degli arti inferiori.

Quando nella danza si aggiunge, nel momento di volo, un'apertura medio-grande degli arti inferiori, la rapidità e la reattività appare fondamentale. In un primo momento, la reattività per le grandi aperture viene allenata tramite l'esecuzione (sempre inizialmente tramite studio alla sbarra, poi via via in maniera più complessa) del movimento chiamato *grand battement tendu jeté*, letteralmente «grande movimento teso gettato». Detto più brevemente grand battement, questo passo prevede una dinamica salita dell'arto inferiore verso l'alto (mantenuto steso per tutta l'esecuzione) ed un altrettanto dinamica (ma controllata) discesa al pavimento per ritornare nella posizione di partenza. Può essere eseguito frontalmente (avanti), lateralmente (alla seconda) o posteriormente (in arabesque).



ESEMPIO DI GRAND BATTEMENT



Google immagini





GRANDI SALTI CON APERTURE

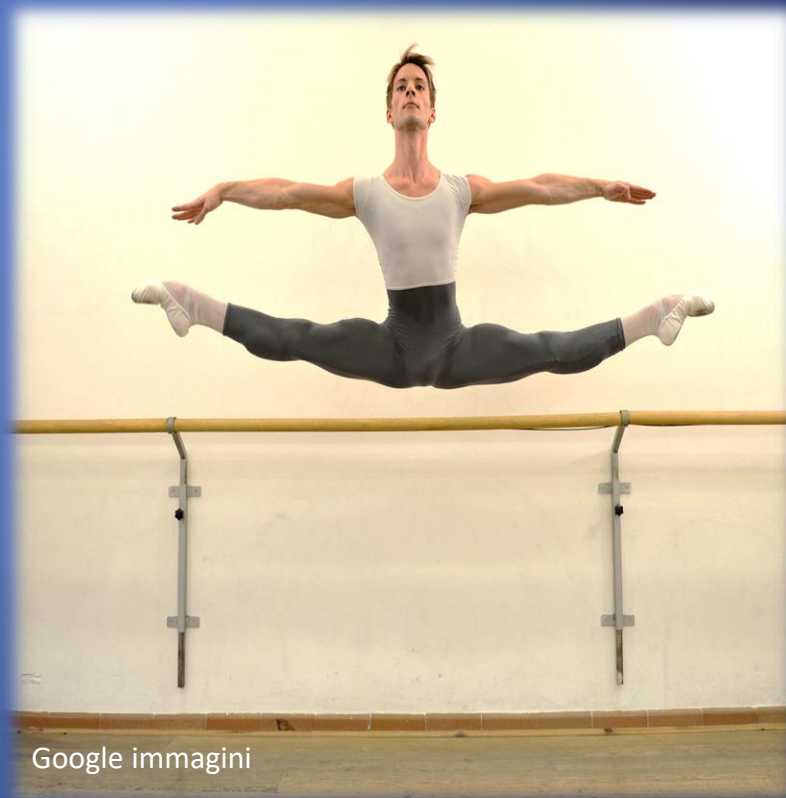
Una volta assimilato il movimento di grand battement, questo può essere coordinato con partenza ed atterraggio dal demi-plié, per preparare quello che diventerà movimento essenziale per l'esecuzione dei grandi salti con aperture.



Google immagini



Google immagini



Google immagini





Fatto salvo alcune eccezioni, la maggior parte dei salti con grandi aperture del vocabolario della danza classica prevede una preparazione dinamica, con spostamento nello spazio, che culmina in demi-pliè in IV posizione da cui si stacca il salto vero e proprio.

Vediamo ora un esempio di questo momento preparatorio, culminante in un grand battement sauté, che può evolvere, come si vedrà nella slide successiva, in un grand jeté en tournant (entrellacé), entrambi salti con grande apertura frequentemente eseguiti.



Google immagini



Google immagini



Google immagini



Google immagini





Google immagini



Google immagini

Google immagini





Altro esempio frequentemente eseguito è il *saut de chat* (letteralmente «salto del gatto») che prevede però un'ulteriore articolazione dell'arto definito *developpè*, ossia «sviluppo» della distensione tramite posizione intermedia, con ginocchio flesso.



Google immagini

Google immagini



Google immagini





SPOT → Movimento del capo

FOCUS → Focalizzazione e
attenzione prima su piante poi su
mezza punta e in pirouette

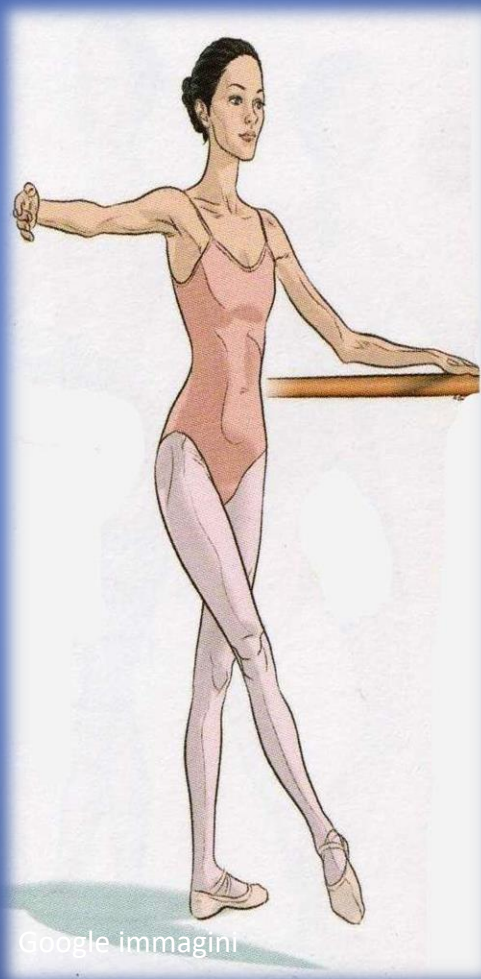
Google immagini





Braccia in prima più basse dell'ombellico

- Per pirouette En Dedan gamba a 90° si parte in quarta per passare in prima plet.



Google immagini



Google immagini



PIROUETTES PROGRESSIONE

- Seconda
- Prima
- Quarta stretta per En Dedan



Google immagini



BIBLIOGRAFIA

-Alessandra Celentano, blog danza classica
<https://alessandrancelentano.it/index.php/blog/>

-Righi P., *Esercizi di impostazione generale propedeutici al lavoro coreografico*. Gymnica , rivista Federazione Ginnastica d'Italia. pp. 6-10.

-Righi P., *Nozioni di base sul lavoro di coreografica*, Gymnica, rivista Federazione Ginnastica d'Italia. pp. 25-29.

-Romano M. (2012). GaaD. Ginnastica artistica applicata alla Danza. USA: Edizioni Lulu.

- Vaganova, A. (1934). Il metodo Vaganova. I principifondamentali del balletto classico. Roma: Di Giacomo Editore