



Country Line Dance

Dispensa ANMB per Formazione Insegnanti

A cura di: **Roberto Bresciani**



Associazione Nazionale
Maestri di Ballo

Dispensa ad uso Personale
Vietata la Riproduzione
e/o Divulgazione

CAPITOLI

- . Country Music
- . Country Dance
- . Catalan Style/Line Dance
- . Wrap, the New Catalan Style
- . Cosa ci comunica la Musica
- . Regolamentazione della Pista da Ballo
- . Importanza della Calzatura
- . Abbigliamento
- . Lo spartito del Coreografo
- . Il Piede
- . Posizioni Base
- . Movimenti/Spostamenti
- . Passi Base
- . Passi più Articolati
- . Esempio stepsheet

La prima Maestra in assoluto è la Musica, se non si ascolta la musica e non si seguono i suoi insegnamenti tutto rimane solo teoria.
(Roberto Bresciani)

Country Music

Originariamente la si identificava con i termini **Old Time Music** e in seguito **Hillbilly Sound**. L'aggettivo "hillbilly" era usato per identificare la gente rozza montanara del sud degli US ed è infatti proprio da queste zone del sud (Monti Appalachi e Altopiano Ozark - aree montuose degli stati del Missouri, Arkansas, Oklahoma, Virginia, Carolina, insomma, quella che un tempo era definita "Dixieland") che ha avuto i natali quella che oggi chiamiamo "Country Music".

Essendo il popolo del nuovo continente, del Nuovo Mondo, già di per sè "multietnico", la musica, così come anche la danza, non poteva che esprimere la varietà di diverse culture, compresi i canti spirituals dei neri e i canti e balli cerimoniali dei nativi. Pare infatti che il primo strumento utilizzato nella primordiale country music, Old Time Music, fosse (a dispetto di quanto si crede) il banjo, nato dalla modifica di uno strumento musicale dell'Africa Occidentale. L'ampio flusso migratorio negli USA del 1800 portò ulteriori contaminazioni artistico-musicali e nuovi strumenti musicali quali: violino (Irlanda); mandolino (Italia); chitarra (Spagna). Nell'arco dell'800 si cominciò anche a utilizzare il termine di **Fiddle-Music** e poi quello di **Bluegrass** (uno stile, quest'ultimo, che univa alle sonorità già presenti le tradizioni musicali e gli strumenti irlandesi, scozzesi, e inglesi). Nel *bluegrass*, così come nel "jazz", ogni strumento, a turno, prende il sopravvento sugli altri e improvvisa con variazioni sul tema, mentre gli altri lo accompagnano in sottofondo.



(Per ascoltare tracce di Old Time/Hillbilly/Fiddle Music consiglio di acquistare album: Classic Old Time Fiddle From Smithsonian Folkway sulla piattaforma iTunes)

Nelle ricche e grandi città dell'Est e del Nord degli Stati Uniti invece la musica che stava prendendo sempre più piede era il jazz, nato come forma musicale popolare ma destinato a diventare, come sappiamo, musica "raffinata".

Come indicato poc'anzi, in altre zone degli Stati Uniti era presente un genere completamente diverso, ma con molti tratti in comune con il jazz.

Nel 1927 un produttore musicale di New York (Ralph Peer) realizzò uno studio di registrazione in un magazzino della Taylor-Christian Hat and Glove Company, una azienda di cappelli e guanti di Bristol (città che si divide fra Virginia e Tennessee). Questo produttore mise qualche annuncio sui giornali locali e circa una ventina di musicisti sconosciuti arrivarono dai dintorni per proporre e registrare le loro composizioni.

Le registrazioni di Bristol sono state considerate a lungo il "Big Bang" della musica country. Tra quelle registrazioni ce ne furono due piuttosto importanti: quelle della famiglia Carter (della Virginia) e quelle di Jimmie Rodgers (del Mississippi). In entrambi i casi fecero scalpore le tecniche usate per suonare la chitarra, allora ancora rigorosamente acustica.

Maybelle Carter introdusse una tecnica che consisteva nel suonare contemporaneamente l'accompagnamento e la melodia: col pollice della mano destra suonava la linea del basso e con le altre dita alternava arpeggi; questo stile prese il nome di "Carter scratch" e in epoche successive quello di fingerpicking.



Jimmie Rodgers è addirittura considerato il padre della musica country, pose infatti le fondamenta di questo genere, distinguendosi per gli "yodel" (vocalizzi tipici della musica tedesca) e la chitarra hawaiana, antenata della steel o slide guitar, suonata con un piccolo cilindro di metallo passato sulle

corde che produce un singolare effetto vibrato. Rodgers, che morì a 35 anni per le complicazioni di una tubercolosi, definì inoltre i temi tipici dei testi della musica country e le musicalità ritmiche che avrebbero caratterizzato il genere negli anni a seguire.



Fra il 1930 ed il 1950 prende piede la **Cowboy Music**, genere in cui il mondo western contamina la musica country e rende popolari i cowboys ed i rodei, presenti nei testi delle canzoni con le loro avventure e storie.

Contemporaneamente in Texas e Oklahoma si sviluppa il **Western Swing**, fusione tra jazz, blues, swing, e ovviamente il country. Pare che sia anche stata la prima forma di dance music del genere, musica fatta per ballare. Ormai le contaminazioni, gli stili, le interpretazioni, erano inarrestabili, e al termine "country music" si andò anche ad affianca negli anni '60 quello di **Outlaw**.

Gli artisti di questo genere cominciarono a trattare nei testi argomenti poco convenzionali per la musica country: malavita, droga, sesso; insomma, si muovevano in controtendenza rispetto ai canoni classici di questo genere musicale, e questo anche nell'aspetto degli stessi cantanti (capelli lunghi, barba incolta, ecc.). Fra i maggiori esponenti di questo genere citiamo solo qualche nome: Billy Joe Shaver; Merle Haggard; Hank Williams Jr; Johnny Cash, Willie Nelson.



Gli anni '70 partoriscono la **Red Dirt Country**, definita così per il colore della terra dello stato in cui nasce, quello dell'Oklahoma, e più precisamente a Stillwater. E' un ramo della musica country che è stato definito come un intreccio di folk, anche messicano, rock, country, blues, e bluegrass. Il termine fu coniato dalla band di Steve Ripley Moses che chiamò così anche la propria etichetta "Red Dirt Records". Alcuni esponenti di questo genere sono: Bob Childers; Stoney LaRue; Clete Bradley & The Mood.

In tutte queste "diramazioni" non mancano, soprattutto nello stato del Texas, i tradizionalisti, quelli che vogliono mantenere una certa "purezza" della musica country. Questo genere, proprio per la collocazione, viene definito **Texas Country**. Da specificare che questo genere non è esente da contaminazioni, quali la musica popolare del vicino Messico, ma la presenza delle sonorità tradizionali del country prevalgono sul resto. Alcuni esponenti di questo genere sono: Kevin Fowler; George Strait; Alan Jackson; Aaron Watson.



Non è stato invece così per il **New Country** dove negli anni '80 la presenza di note rock, blues, e pop, era un po' più accentuata, ma comunque controllata. Fra gli esponenti di tal genere ricordiamo: Brooks & Dunn; Tim McGraw; Michael Peterson; Terri Clark; Reba McEntire; Martina McBride.



Nei decenni a seguire invece la musica pop, hip hop, trap, assunsero una presenza quasi predominante relegando le sonorità country ai margini della canzone (**Contemporary Country**). Del resto già il New Country era nato con l'intento di dare maggiore slancio (più vendite) alla musica country raggiungendo fasce di età anche giovani, ma come spesso accade, la "sete" delle case discografiche, soprattutto di Nashville, ha portato poi ad uno stravolgimento del termine "country" nelle canzoni.

Country Dance

Sin dalla notte dei tempi l'uomo, l'umanità, ha sempre avuto il desiderio di esprimere i momenti gioiosi, di festa, di gratitudine o di preghiere alle divinità, anche attraverso il movimento del corpo, attraverso la danza.

Nel tempo questi balli, soprattutto quelli legati a eventi religiosi, hanno cominciato ad avere delle linee guida, degli schemi precisi, insomma: un "ordine" di passi e gesti a seconda del rituale a cui erano legate.

Portandoci nell'area geografica di nostro interesse (USA) possiamo ben intuire quali siano stati i primi riferimenti "coreografici" per i coloni: gli indiani (inteso come nativi), gli africani. Popoli avvezzi a esprimersi con gesti, balli, e canti, soprattutto in gruppo, ritenendoli dei linguaggi universali e quindi comprensibili anche da entità talmente superiori, Dio o gli dei, da non capire le elementari parole ed espressioni verbali della gente della terra.

Inizialmente i balli dei pionieri, dei coloni, erano piuttosto confusi, accompagnati da grida festose, e tutt'altro che aggraziati, basti pensare che i cowboys ballavano senza togliersi stivali, speroni, cappello, e talvolta nemmeno cinturone e pistola. Questi accessori li costringevano a tenere una particolare postura delle gambe e talvolta a trascinare i piedi, elementi che sono stati mantenuti, seppur in forma meno rude, in alcuni stili della country dance.



Osservando i nativi e la gente dell'Africa cominciarono ad eseguire le danze in cerchio e ad avere un, seppur minimo, controllo nello svolgimento del ballo. Quello che contribuì a dare un nuovo schema nella disposizione dei "ballerini" e passi più ordinati nell'esecuzione delle danze furono le contaminazioni dei balli popolari portati dagli immigrati nell'800 (Irlandesi, Polacchi, Italiani, Scozzesi, Francesi) ed i pensieri puritani e le proibizioni religiose delle varie culture. Da questi due ultimi elementi indicati possiamo intuire il perchè della distanza tenuta dai ballerini nelle "quadriglie", "square dance", antenate della line dance. Anche nei pochi balli di coppia i danzatori dovevano mantenere una certa distanza l'uno dall'altra, il contatto ammesso

era unicamente attraverso le mani, per accompagnare i movimenti della dama.

La particolare formazione “in linee” verticali e orizzontali delle quadriglie portò alla logica conseguenza di dover eseguire gli stessi movimenti all’unisono, proprio per evitare di invadere lo spazio altrui, ed i “rurali” gruppi musicali contribuirono alla coordinazione attraverso degli “ordini”, delle indicazioni, impartiti ai danzatori a tempo di musica.



Spostandosi verso il nord degli US la popolazione era invece più “urbana, cittadina”, la ricchezza era maggiore, vi era una massiccia presenza di banche, una maggior propensione al commercio, soprattutto di pelli, anziché al lavoro nei campi, ed il tempo a disposizione per il divertimento era maggiore rispetto a quello di agricoltori e allevatori.

La gente di città poteva quindi dedicarsi maggiormente ai propri svaghi, fra cui il ballo. Nelle città trovarono quindi terreno fertile maestri di ballo provenienti da paesi esteri che cominciarono a “raffinare” anche le danze folkloristiche già presenti sul territorio americano con il proprio stile.

A seconda delle zone, quindi, si vennero a creare nel tempo stili diversi dello stesso ballo, più tradizionali nelle aree rurali (country dance, traditional, o hokny tonk, come lo definisce qualcuno), innovativi e aggraziati nelle aree cittadine (line dance).

- Tengo a sottolineare che nei casi indicati, seppur gli stili fossero differenti, si trattava e si tratta comunque di “line dance”, il termine in se definisce infatti i balli “in linea”, tuttavia nel tempo si sono adottati termini differenti per definire lo stile, il modo di esecuzione, dello stesso ballo. Anche oggi con il termine line dance si definisce un modo più morbido e moderno di ballare questo genere.

Un forte sviluppo della county line dance lo si ebbe negli anni '80, già, proprio nel periodo in cui nacque il New Country. Le Major discografiche non pensarono infatti solo a dare nuove sonorità alla musica country, ma ad accompagnare l'uscita di queste nuove canzoni con dei balli, e per questo ingaggiarono coreografi di varie discipline. Da qui ulteriori contaminazioni, tanto da rendere necessario negli anni a venire il dover suddividere e disciplinare in categorie (soprattutto nelle competizioni di ballo) la line dance.

Gli stili ad oggi riconosciuti ufficialmente della line dance sono:

- * CUBAN: dove troviamo il cha cha, la rumba, insomma influenze caraibiche, latino americane
- * FUNKY: dove troviamo la presenza di movimenti hip hop, funk
- * LILT: caratterizzato da salti e saltelli, come per la Polka, l'East Coast Swing
- * NOVELTY: caratterizzato da movimenti spiritosi, giocosi, anche nelle espressioni
- * RISE & FALL: caratterizzato da un andamento in discesa e salita dei ballerini, come nel valzer lento
- * SMOOTH: contrariamente al Lilt qui il movimento è piatto, lineare, come nel Two Step o nel West Coast Swing

Catalan Style e Line Dance

Il catalan style nasce come uno stile più legato alla concezione tradizionale del ballo country, alla sua parte "rurale".

Il termine "catalan" è stato coniato per identificare la provenienza di questo stile, da sempre ballato in Catalogna (Spagna).

Il movimento del ballerino/a di Catalan Style (aggettivato da alcuni anche come Honky Tonk Style sempre per la sua storicità e provenienza) non è quasi mai eccessivo, esasperato, è piuttosto: controllato e composto (fatta ovviamente eccezione per gare o esibizioni dove è necessario sottolineare i passi e accentuare, seppur con misura, le elevazioni).

Solitamente per la donna è ammesso un movimento più libero del bacino, dei fianchi, meno invece per l'uomo che deve mantenere dinamiche più maschiline.

Il ballerino/a di Catalan/Honky Tonk style opera il movimento, esegue i passi, poggiando il più possibile sull'intera pianta del piede, questo inibisce, unitamente alle ginocchia leggermente piegate, un andamento eccessivamente altalenante, "verticale", nel ballo, portandolo invece ad un movimento più vicino allo smooth, non solo, permette inoltre di non eccedere in elevazione nei jump, nelle parti definite "saltate".

Gli esercizi, i movimenti, con tale postura/impostazione, faranno lavorare maggiormente i grandi muscoli delle gambe, i quadricipiti femorali, potenti e resistenti. La line dance agisce maggiormente sugli avampiedi dando maggiore elasticità al movimento ed agendo maggiormente sui polpacci.

La postura della parte superiore del ballerino/a di Catalan Style/Honky Tonk deve essere "fiera": spalle ben aperte, petto in fuori, pollice delle mano Dx (per i destrorsi) agganciato (a mo di uncino) nella fibbia della cintura o nella parte alta della tasca anteriore Dx dei jeans; si piega il gomito del braccio Sx a formare un angolo tra i 90 e i 120° (ovviamente l'avambraccio non deve poggiare all'addome, ma avere qualche cm di distanza da esso), spalla rilassata (in modo che il braccio sia libero di seguire/accompagnare il movimento del corpo, fare da "contrappeso", e implementare la spinta nei giri rapidi e veloci), polso e mano Sx non tesi, contratti, ma nemmeno troppo rilassati (l'avambraccio ed il polso non devono formare un angolo di 90° ma nemmeno un angolo piatto, ma stare in una via di mezzo). Le spalle seguono il movimento del corpo ma sempre in modo ordinato e controllato.

Anche nella country line dance da "locale", da dancefloor, quella ballata degli urban cowboys e cowgirls e dai non "professionisti", per intenderci, c'è poco movimento degli arti superiori: entrambi i pollici possono essere agganciati alla fibbia della cintura o alla parte alta delle tasche anteriori dei jeans, oppure una delle due mani può essere libera su un fianco.

Nella line dance un po' più professionale c'è invece maggiore libertà di movimento del bacino, delle braccia, e delle spalle, sia per l'uomo sia per la donna, anche per poter ricreare gli stili citati nel paragrafo "Country Dance". Non poca importanza assume la musica legata agli stili. Quella con maggiori aperture a molteplici sonorità abbiamo capito essere la line dance, più legato al new country degli anni '80/'90, al texas country, e al traditional, sono la country dance traditional, chiamata ultimamente old style, e il catalan style (o honky tonk).

Sempre nella sfera del ballo country troviamo anche:

* **Contra Dance**

I ballerini si dispongono in coppie di file opposte (una di fronte all'altra) e sfalsate e durante il ballo si interscambiano le posizioni

* **Circle Dance**

I ballerini eseguono la stessa coreografia, ma con un allineamento "circolare", una sorta di line dance in cerchio

* **Couple Dance**

Le coppie di ballerini si muovono generalmente in senso antiorario intorno alla pista eseguendo, su passi base, delle evoluzioni non prestabilite (two step, waltz, Polka). Nel west coast swing, east coast swing, le figure sono libere ma eseguite sul posto, anche al centro della pista.

* **Partner Dance**

Le coppie di ballerini eseguono la stessa coreografia muovendosi in cerchio intorno alla pista o disponendosi in linea

WRAP, the New Catalan Style

Da circa tre/quattro anni anche il catalan style ha subito e sta subendo dei cambiamenti, delle contaminazioni, da vari stili (la storia si ripete). Alcuni movimenti si presentano più ampi, più elastici, si accentuano i movimenti di spalle e bacino, e anche le musiche sono di un country più moderno, tra il new ed il contemporary. Che sia una mossa strategica di qualche importante scuola di ballo per portare più giovani nella danza country? Una evoluzione naturale? Questo saranno i posteri a dirlo con maggior consapevolezza. Sta di fatto che non sembra ad oggi (2024) avere delle precise linee guida, lasciando spazio a libera interpretazione di tecnica e movimenti.

Cosa Comunica la Musica

Quello che noto girando sui vari social sono i numerosi tutorial e workshop di nuove coreografie, belle o meno, questo giudicatelo voi, ma non riesco a trovare nulla che permetta di comprendere quanto sia essenziale ciò che sta oltre quello che vedo e che sento in un tutorial: la musica.

Si perchè lo stesso coreografo, in quanto tale, ha dovuto interpretare la canzone, sviscerare la metrica musicale, farsi guidare dal tempo musicale e dalla linea melodica, prima di costruirci sopra dei movimenti, dei passi.

Ovviamente c'è anche chi ha un senso innato e si fa portare dalla musica come in un ballo di coppia, ma poi, comunque, si trova sempre a dover aggiustare qualcosa perchè sente, percepisce, capisce, che in alcuni passaggi ha commesso qualche errore, ha pestato il piede a chi la o lo guidava.

Quello che vorrei fare è quindi cercare di dare qualche indicazione sul come capire e farsi guidare dalla musica, ma senza usare termini troppo tecnici e senza andare troppo nello specifico di alcuni argomenti, vi dirò in modo, spero, semplice solo quel che per me è necessario.

Fondamentale è: ASCOLTARE. Si perchè il sentire fa arrivare alle orecchie, l'ascoltare fa arrivare le informazioni ai neuroni.

La domanda che poi mi devo porre è: quello che sto ascoltando, cosa mi sta dicendo dal punto di vista musicale?

Il brano mi sta comunicando il tempo e la sua struttura (strofa, preritornello, ritornello, pause, assoli, ponti, ecc.).

Il tempo musicale è una brutta bestia. Molti hanno un senso innato del ritmo, del tempo, alcuni invece devono imparare a seguirlo e questo lo possono fare solo se in primis ascoltano (ecco che si ripete la parola "ascoltare") i consigli di chi li guida, di chi li informa di questo problema, e se, da buon atleta, si "allenano" a comprenderlo e a seguirlo.

Nella mia esperienza ho notato che chi ha questa problematica non ne ha consapevolezza, per lui o lei è sempre andata bene così, quindi già il fatto di accettare di non essere in grado di seguire adeguatamente il tempo musicale è un grande passo, perchè chi lavora con loro e su di loro ha un compito più agevole, non solo, la consapevolezza li aiuterà a migliorare anche da soli, lavorando meglio su loro stessi.

Altra cosa che ho notato nei miei anni di insegnamento è che tra questi "pochi" ve ne sono alcuni che non danno retta al proprio corpo, non ascoltano quello che gli sta comunicando durante l'esecuzione di una canzone.

Se ci pensate sin dallo stato embrionale siamo avvolti da un tempo musicale, da un ritmo: il battito del cuore della madre che ci porta in grembo. Se non il nostro cervello, il nostro corpo lo assimila e lo segue.

Accade infatti che queste persone muovano la mano o il piede al giusto ritmo sentendo un brano, ma, non rendendosene conto, non ascoltando il proprio

corpo, scandiscono verbalmente il tempo e/o ballano non seguendo, appunto, il proprio corpo. Per questi la risoluzione del problema è solo questione di ascolto e coordinazione del e con il proprio corpo. Ascolto e allenamento.

Passiamo ora a trattare quelle che sono le parti sostanziali che compongono un brano, più precisamente:

- Introduzione (Intro)
- Strofa (Verse)
- Preritornello
- Ritornello (Parte orecchiabile, quella che solitamente rimane in testa e si canticchia - Chorus oppure Refrain)
- Variazione (Middle Eight Special)
- Ponte Musicale (Bridge)
- Assolo Musicale (Instrumental Solo)
- Finale (Final, Outro, Coda)
- Gancio (Hook)

In un brano possono esserci tutti questi elementi (tipico nel Rock Progressive) oppure solo alcune delle parti citate, per esempio:

- Intro
- Strofa
- Ritornello

(strofa e ritornello solitamente si alternano e si ripetono nel brano)

- Finale

Il coreografo ha la possibilità di considerare tutte le parti nello stesso modo (qualora la ritmica, le battute, e la misura del tempo rimanga costante per tutto il brano) e creare quindi una coreografia senza “suddivisioni”, una coreo lineare, pulita (per esempio 32 tempi su 1,2, o 4 muri), oppure assegnare ad ogni parte una “coreografia” a sè: l’Introduzione avrà i suoi passi, la parte della Strofa i suoi, il Ritornello altri passi, ed il Finale altri ancora.

Ha così creato una coreografia cosiddetta FRASEGGIATA (Phrased), dove ad ogni parte viene assegnata una lettera identificativa, per esempio: alla Strofa viene assegnata la lettera A, al ritornello la B, l’intro viene nominata proprio così (Intro), e lo stesso per il Finale (Final).

L’estro e l’esperienza del coreografo possono combinare o escludere delle parti nella sua coreografia, per esempio può ritenere inutile creare un’intro, oppure evitare di generare un finale diverso dai passi già presenti nella coreo, o considerare strofa e ritornello all’unisono dove i passi per l’una vanno bene anche per l’altro, ma dovrà sempre fare i conti con il tempo, i bpm, e la “matematica musicale”.

Può accadere che una parte del brano musicale ad un certo punto si interrompa e riprenda da capo, oppure si interrompa prima del previsto e “salti” alla parte successiva, il musicista, ad esempio, ad un certo punto della

canzone ha voluto interrompere il ritornello per poi partire con la strofa o viceversa. Il coreografo cerca quindi di seguire quanto voluto dal musicista interrompendo la coreo nello stesso punto e ripartendo da capo, e questo è chiamato nel ballo, nella coreografia, "**Restart**", ripresa, ricominciare dal principio.

Altri termini comuni in molte coreografie sono il **Tag** e il **Bridge** che vengono solitamente associate ad un Assolo Musicale, ad un Ponte Musicale, ad una Variazione sul tema. Sono cioè dei "frammenti" più o meno ampi di step, di passi, che il coreografo AGGIUNGE alla lineare coreografia per seguire lo spartito, le parti del brano musicale.

L'ascolto del brano musicale fornisce quindi al ballerino le stesse indicazioni che ha dato al coreografo e lo guida nella danza.

Un esercizio che consiglio di fare, una volta imparata una coreo, è di sedersi, chiudere gli occhi, e ballarla con la mente ASCOLTANDO la musica, scoprendo i segnali, i suggerimenti, che la musica stessa ci fornisce.

Ma esattamente cos'è il tempo musicale?

E' una unità di misura scandita da **battiti** (beats) regolari più o meno forti, più o meno accentuati o "accentati", su cui la musica si sviluppa. Una "**battuta**" o "**misura**" musicale è un insieme di un numero variabile di battiti, per esempio: una battuta di 4/4, nella forma più semplice, è composto da 4 battiti da 1/4, dove il primo ha un accento più forte dei seguenti tre.

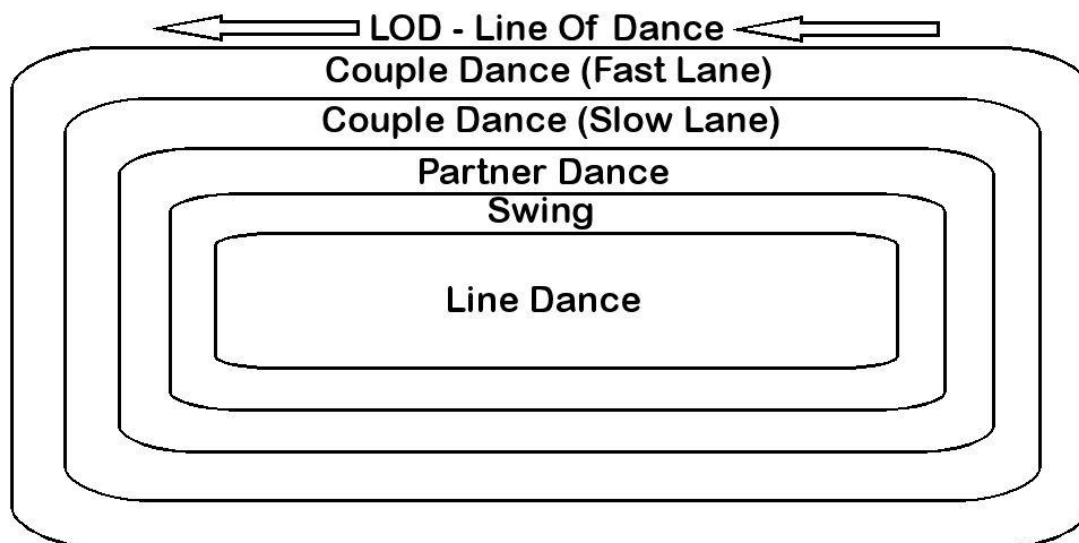
La velocità di un brano viene solitamente espressa in BPM, in battiti per minuto (bars per minutes), ossia il numero delle battute presenti in un minuto del brano.

Il metronomo è una guida, uno strumento a orologeria utilissimo per la scansione del tempo musicale, utilizzato soprattutto dai musicisti.

Parte di non poco conto in un brano musicale è anche la **melodia**. Non essendo questo un testo per musicisti ma per futuri maestri di ballo spiegherò il concetto di melodia attraverso un esempio: un gruppo musicale composto da chitarrista, batterista, tastierista, e cantante, esegue una canzone. La batteria, la chitarra, la tastiera, suoneranno costantemente parti simili di sottofondo per tutta la durata del brano, il cantante invece crea la melodia, la sua parte cioè si distingue dal resto del supporto strumentale. L'ascoltatore percepisce quindi più facilmente la melodia, che si eleva rispetto a quanto suonato dagli strumenti.

Talvolta i coreografi creano su base melodica anzichè ritmica, o su una combinazione di entrambe.

Regolamentazione della pista da ballo (Dancefloor Etiquette)



Lo schema qui sopra dà un'idea di come viene suddivisa la pista durante una serata di ballo country. La parte centrale è destinata ai ballerini di Line Dance/Country Dance/Catalan Style, e qualora su una canzone, su un brano, vi fossero due coreografie diverse, la parte centrale della pista verrà a sua volta suddivisa in due sezioni.

Procedendo verso l'esterno troviamo la parte destinata allo swing, ai balli più movimentati, più saltati, per poi passare alla corsia per la Partner Dance sino ad arrivare alla Couple Dance (più esterna) a sua volta suddivisa in due corsie: veloce e lenta.

Per i balli di coppia vige la LOD (Line of Dance), la Linea di Ballo da seguire, che solitamente è di senso antiorario.

In pista vige la regola del "buon senso", è opportuno cioè non fumare e/o bere (anche se all'aperto), fermarsi a parlare con altri, non intralciare o invadere lo spazio degli altri ballerini. Chi non balla è bene rimanga al di fuori dell'area della dancefloor.

* **IMPORTANZA DELLA CALZATURA**

Sembrerà forse strano ma anche la calzatura in questo genere di ballo ha la sua importanza.

Per il catalan style o honky tonk gli stivali per eccellenza sono i Sendra, o i Mayura; qualora vogliate trovare alternative più economiche tenete presente queste caratteristiche: tacco di taglio messicano (diagonale), ideale per l'impostazione di alcuni passi che poggiano, appunto, sul tacco (per la line dance va benissimo anche un tacco regolare, purchè non alto); suola in cuoio (questo anche per la line dance), che permetta di scivolare senza creare troppo attrito sulla superficie della pista; suola realizzata con metodo Goodyear Welt (in parole povere è una sorta di doppia suola intervallata da uno strato di materiale più morbido) ideale per ammortizzare gli effetti degli "stomp" sulle articolazioni. Per la line dance, danza più morbida rispetto al catalan, è sufficiente una regolare suola in cuoio.

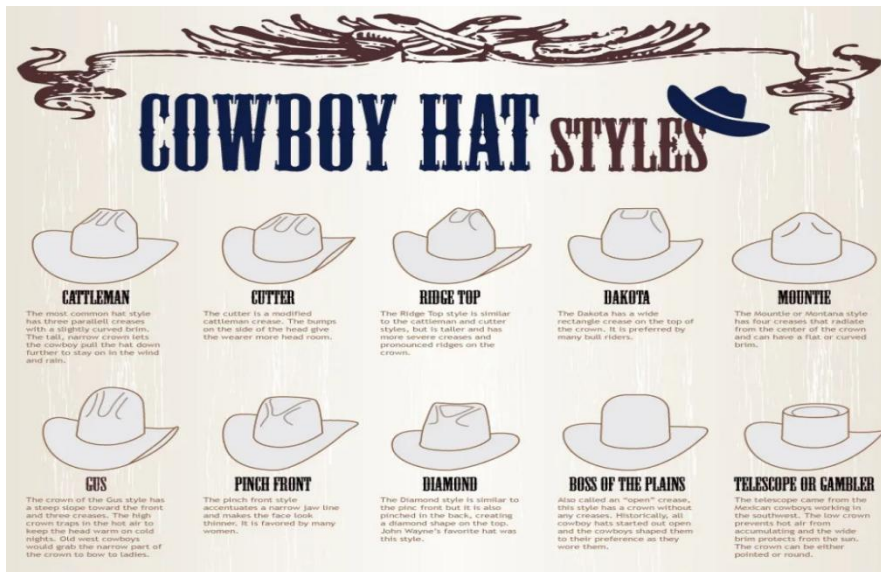


* **ABBIGLIAMENTO**

Sino a qualche tempo fa si dava maggiore importanza a questo aspetto, rispettando la tradizione degli urban cowboy. Ci si vestiva di tutto punto: cappello, camicia a tema, jeans senza strappi, disegni, o altri "addobbi" (per la maggiore Lee, Wrangler), stivali, cintura, e fibbia.

Ultimamente nelle piste da ballo si vede maggiore libertà, non sempre congeniale al tipo di ballo; le scarpe da tennis, per esempio, non rendono agevole l'esecuzione corretta di alcuni passi e talvolta frenano i movimenti dei piedi, con effetti che a lungo andare vanno a ripercuotersi sulle caviglie, inoltre eliminano l'effetto "acustico" di alcuni passi tipici di questo genere di danza.

Jeans, cintura e fibbia, agevolano il mantenimento della corretta postura delle braccia nelle tipologie di ballo country riportate nei paragrafi precedenti. Sarebbe quindi opportuno mantenere costanti alcuni parametri di dress-code.



Lo spartito del coreografo (Stepsheet/Script)

(esempio allegato alla dispensa)

Lo stepsheet, o script che dir si voglia, è un vero e proprio “spartito” di ballo, dove sono descritti in modo dettagliato i passi da eseguire in una determinata coreografia.

Come per uno spartito musicale in testata abbiamo il titolo della coreografia, segue poi il nome del coreografo, il livello di difficoltà, la descrizione, il brano su cui si viluppa (titolo, nome del cantante, e talvolta album da cui è tratto), i bpm della canzone, la sequenza (qualora si tratti di una coreo fraseggiata), ci sono poi dei paragrafi ordinati chiamati sequenze (sequence) e identificati solitamente da sigle e numeri quali S1, S2, ecc, e da una prima riga riassuntiva; sul finire dello stepsheet vengono riportati i Tag, Restart, e Bridge, ognuno dei quali con indicazione del momento in cui devono essere eseguiti e rispettiva descrizione in sequenze (Tag, Bridge).

. Livello di difficoltà (Level)

Vi sono tre categorie principali: Principiante (Beginner); Intermedio (Intermediate); Avanzato (Advanced). Fra questi se ne inseriscono un paio per identificare quelle coreografie che non sono nè così difficili da essere catalogate come avanzate nè così facili da essere inquadrate come beginner, e sono: Low Advanced o High Intermediate (tra l’intermedio e l’avanzato); Low Intermediate o High Beginner (tra il principiante e l’intermedio).

. Descrizione (Description)

Indica il numero di Counts (Tempi, Conteggi) di cui è composta la coreografia (es. 32 counts, 48 counts, 64 counts, ecc), oppure le “frasi”, le parti, in cui è suddivisa e per ognuna di esse il numero di counts che le compone (es. Part A (32 counts); Part B (16 counts), ecc), il numero di Tag presenti e rispettivi counts (es. Tag 1 (8 counts); Tag 2 (16 counts); ecc), il numero di Bridge presenti e rispettivi counts (vedi es Tag), il numero di Restart presenti, ed il numero dei muri (walls) su cui si sviluppa (4,2,1).

. Sequenza (Sequence)

Solitamente è presente nelle coreografie “fraseggiate” (phrased) e indica l’ordine di esecuzione delle parti (es. A-A-B-Tag-B ecc)

. Sequenze (Sequence S1; S2; ecc.)

Potremmo definirli come dei “paragrafi”, ognuno composto usualmente da otto counts, che indicano i passi e descrivono l’esecuzione degli stessi su un determinato conteggio (tempi pieni o sincopati).

Una coreografia di 32 counts, per esempio, verrà suddivisa in 4 sequenze da 8 counts ciascuna.

Le sequenze, come detto, sono identificate da sigle (S) accompagnate da numeri che ordinano la progressione delle sequenze, e da una "intestazione" riassuntiva che descrive in modo piuttosto generico l'ordine dei passi che troveremo invece specificati nel dettaglio nelle righe a seguire.

. Tag, Restart, Bridge

Come detto i Tag, Restart, e Bridge, sono riportati al termine della descrizione delle coreografie o delle frasi che compongono la stessa.

Per i Tag ed i Bridge viene descritto il momento in cui eseguirli (es. al termine del terzo muro, o terza ripetizione - at the end of 3° wall), e la descrizione dei passi attraverso la o le sequenze (come fossero brevi coreografie).

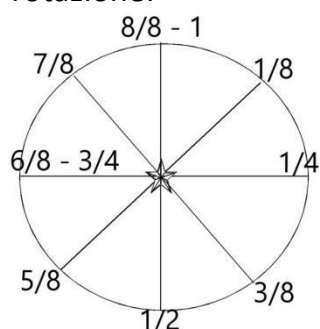
Per il Restart, essendo delle interruzioni e riprese, viene indicato solo il momento in cui eseguirli (es. Terzo muro dopo 16 counts - 3° wall after 16 counts).

Uno step, un passo di danza, può combaciare con un battito (1 count - tempo pieno) oppure occupare solo 1/2 battito (sincopato - syncopated) e viene identificato nello stepsheet con il simbolo "&".

Se devo eseguire due passi in avanti ed ogni passo occupa un battito, nello stepsheet scriverò: 1-2 Step Right Forward, Step Left Forward.

Se devo descrivere un passo destro in avanti, poi un passo sinistro più veloce che si avvicina al primo, ed un altro a seguire destro in avanti scriverò: 1&2 Step Right Forward, Step Left beside Right, Step Right Forward.

Nello stepsheet talvolta viene descritta anche la posizione in cui ci si deve trovare in un determinato momento prendendo come riferimento il quadrante dell'orologio. Per esempio: se il ballerino dopo l'esecuzione delle prime due sequenze si deve trovare sul Front Wall, sul muro Fronte (di solito quello da cui si parte), sullo script sarà presente la dicitura (12 hour - ore 12); se dovrà trovarsi sul Back Wall, sul muro di Dorso, (opposto a quello da cui si parte), sullo script sarà presente (6 hours - ore 6); se invece dovrà trovarsi sul muro di destra o di sinistra rispettivamente: 3 hours (ore 3), 9 hours (ore 9). Altro metodo è quello della "partizione" della circonferenza (vedi esempio qui di seguito) utilizzato anche per descrivere l'ampiezza di un giro, di una rotazione:



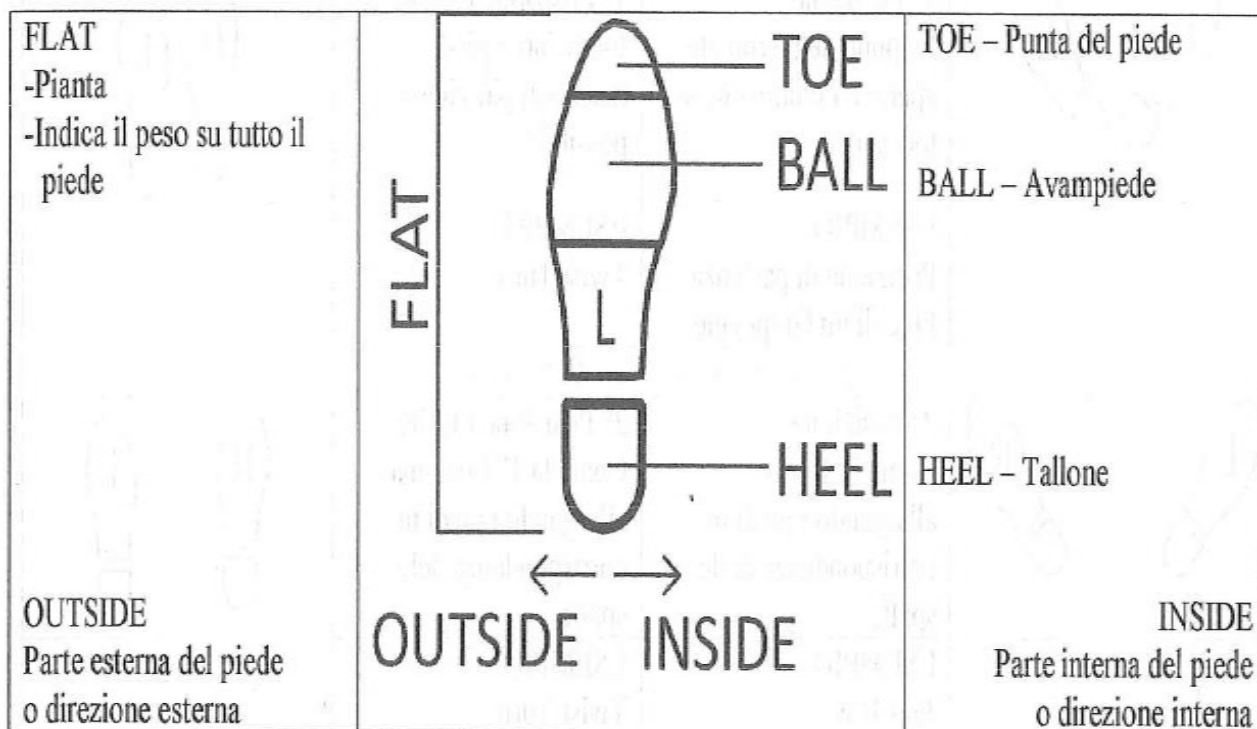
Il Piede

TOE – punta del piede

BALL - avampiede

HELL - tallone

FLAT - pianta



POSIZIONI BASE

I POSIZIONE



Piedi uniti paralleli.

II POSIZIONE



Piedi aperti paralleli.

III POSIZIONE



Il tallone del piede fronte starà nell'incavo (tra l'avampiede ed il tallone) del piede posteriore.

IV POSIZIONE



Un piede è in avanti e l'altro dietro, mantenendosi comunque paralleli.

V POSIZIONE



Mantenendo la punta del piede rivolta verso l'esterno, il tallone del piede (destro o sinistro) è attiguo alla punta dell'altro piede.

LOCK



Il piede (destra o sinistra) "chiude" sull'altro piede quasi incrociandolo

CROSS



E' una sorta di II (seconda) Posizione incrociata

Movimenti/Spostamenti

- . Step: letteralmente “passo” che può essere eseguito con la destra o la sinistra in avanti, indietro, diagonalmente e lateralmente
- . Right: Destra
- . Left: Sinistra
- . Forward: Avanti
- . Back: Dietro
- . Over: Sopra, Oltre
- . Behind: Sotto, Indietro
- . Side: a Lato
- . Beside: Accanto
- . Diagonal: Diagonale
- . Cross: Incrocio
- . Together: Insieme, spostamento di un piede vicino all’altro con cambio di peso
- . Balance: Contrappeso, spostamento di un piede vicino all’altro mantenendo il peso sul primo appoggio
- . Centre: Centro, il riferimento è la posizione del proprio corpo
- . Sway: Ondeggiare, movimento del tronco che si solito accompagna un Rock Step o Rock Side creando un effetto “onda”

Passi Base (in ordine alfabetico)

ANKER STEP (Right/Left)

- 1 - Piede destro (con peso sull’avampiede - ball) dietro il sinistro (o sinistro dietro il destro)
- & - Passo sinistro sul posto (o destro)
- 2 - Passo destro leggermente indietro (o sinistro)

BASIC STEP (Right/Left)

- 1 - Piede destro a destra (o sinistro a sinistra)
- 2 - Passo sinistro vicino al destro (o viceversa)
- 3 - Passo destro a destra (o sinistro a sinistra)
- 4 - Passo sinistro vicino al destro (o viceversa)

BRUSH (Back/Forward):

- l’avampiede striscia sul pavimento andando indietro
- la pianta del piede striscia andando in avanti

CHASSE (Right/Left) - Shuffle Side (catalan/honky tonk):

- 1 - Passo piede destro a destra (o sinistro a sinistra)
- & - Passo sinistro vicino al destro (o destro vicino al sinistro)
- 2 - Passo destro a destra (o sinistro a sinistra)

CLAP

Battere le mani

CLICK/SNAP

Schiocco delle dita

COASTER STEP (Right/Left)

Si può sviluppare su tempo sincopato o tempi pieni (slow coaster step)

- 1 - Passo destro dietro (o passo sinistro dietro)
- & o 2 - Passo sinistro vicino al destro (o passo destro vicino al sinistro)
- 2 o 3 - Passo destro in avanti (o passo sinistro in avanti)

CORKSCREW (Right/Left)

- 1 - Incrocio piede destro davanti al sinistro (o piede sinistro davanti al destro)
- 2 - Rotazione sul posto in senso antiorario di 3/4 o giro completo (o rotazione in senso orario di 3/4 o giro completo)

FLICK (Right/Left)

Sollevo il piede destro (o sinistro) indietro oppure lateralmente (verso destra per il piede destro, verso sinistra per il piede sinistro)

FULL TURN (Right/Left)

Spostandomi in avanti o indietro in 2 step, quindi 2 tempi, faccio due giri (ognuno di 1/2, 180°) in senso orario o antiorario (right o left è determinato dal senso del giro, della rotazione, e non dal piede con cui si inizia)

GRAPEVINE (Right/Left)

- 1 - Piede destro a destra (o piede sinistro a sinistra)
- 2 - Piede sinistro incrocia dietro il piede destro (o il piede destro incrocia dietro il piede sinistro)
- 3 - Piede destro a destra (o piede sinistro a sinistra)

GRAPEVINE in jump - catalan (Right/Left)

- 1 - Calcio in diagonale avanti con la destra (o sinistro)
- 2 - Incrocio la sinistra (o destra) a uncino dietro la destra (o sinistra)
- 3 - Calcio in diagonale avanti con la destra (o sinistra)

HEEL CLICKS

Portando il peso sugli avampiedi sposto i talloni allesterno e poi li chiudo facendo battere i tacchi

HEEL FAN (Right/Left)

- 1 - Sposto il tacco destro (o sinistro) lateralmente senza sollevare l'avampiede
- 2 - Riporto il tacco al centro, in posizione di partenza

HEEL STRUT (Right/Left)

Eseguo una sorta di passo in avanti in due tempi: prima toccando il pavimento con il tacco (1), poi poggiando l'intera pianta portandoci il peso (2)

HEEL SWITCHES (Right/Left)

Si può sviluppare su tempi pieni o sincopati

- 1 o & - Tocco il tacco destro (o sinistro) in avanti
- 2 o 1 - Riporto il piede destro (o sinistro) vicino al sinistro (o destro) portandoci il peso
- 3 o & - Tocco il tacco sinistro (o destro) in avanti
- 4 o 2 - Riporto il piede sinistro (o destro) vicino al destro (o sinistro)

HIP BOMPS (Right/Left)

Movimento delle anche (colpo di anca) verso destra, o sinistra

HIP LIFT

Sollevamento di una gamba stesa

HIP ROLL

Rotazione del bacino in senso orario o antiorario

HITCH (Right/Left)

Sollevo il ginocchio in avanti

HOLD

Pausa, stop, senza muoversi

HOOK (Right/Left - Forward/Back)

Piede che incrocia (a uncino) la gamba di appoggio ad una altezza che va da sopra la caviglia al ginocchio

HOP

Salto poco accentuato con un piede o entrambi (avanti, indietro, destra, sinistra, diagonale)

JUMP

Salto più accentuato con entrambi i piedi (avanti, indietro, destra, sinistra, diagonale)

JAZZ BOX (Right/Left)

1 - Incrocio il piede destro (o sinistro) avanti al piede sinistro (o destro)

2 - Passo indietro di sinistro (o destro)

3 - Passo destro sul lato destro (o sinistro sul sinistro)

4 - Passo sinistro (o destro) vicino al destro (o sinistro)

La chiusura potrebbe avvenire anche in cross (con un incrocio) o con uno step forward (passo avanti)

Nel catalan style questo passo viene eseguito in "hop" facendo dei passi simili al Rocking Chair (il primo step è comunque un cross, un incrocio)

Questo passo può anche essere eseguito ruotando verso destra o verso sinistra con varie ampiezze di giro (solitamente 1/4 - 1/2) e verrà definito: Jazz Box Turn.

K STEP (Right/Left)

1 - Passo diagonale destro (o sinistro) in avanti

2 - Tocco la punta del sinistro vicino al destro (o viceversa)

3 - Ritorno al punto di partenza con un passo diagonale sinistro (o destro) indietro

4 - Tocco la punta del destro vicino al sinistro (o viceversa)

5 - Passo diagonale destro (o sinistro) indietro

6 - Tocco la punta del sinistro vicino al destro (o viceversa)

7 - Ritorno al punto di partenza eseguendo un passo diagonale sinistro (o destro) in avanti

8 - Tocco la punta del piede destro vicino al sinistro (o viceversa)

KICK (Right/Left)

Calcio in avanti, dietro, laterale

KICK BALL CHANGE (Right/Left)

1 - Calcio destro (o sinistro) avanti

& - Riporto il piede destro (o sinistro) in centro e contemporaneamente sollevo il tacco sinistro (o destro)

2 - Scendo con il tacco sinistro (o destro) e carico il peso sull'intera pianta del piede

Può essere eseguito anche su tempi pieni

KICK BALL CROSS (Right/Left)

1 - Calcio destro (o sinistro) in avanti

& - Riporto il piede destro (o sinistro) in centro e contemporaneamente sollevo il piede sinistro (o destro)

2 - Incrocio il piede sinistro (o destro) davanti al destro (o sinistro)

Può essere eseguito anche su tempi pieni

KICK BALL POINT (Right/Left)

1 - Calcio destro (o sinistro) in avanti

& - Riporto il piede destro (o sinistro) in centro e contemporaneamente sollevo il piede sinistro (o destro)

2 - Tocco la parte interna della punta del piede sinistro (o destro) stendendo la gamba sul lato sinistro (o destro)

Può essere eseguito anche su tempi pieni

KICK BALL STEP (Right/Left)

1 - Calcio destro (o sinistro) avanti

& - Riporto il piede destro (o sinistro) al centro e contemporaneamente sollevo il piede sinistro (o destro)

2 - Eseguo un passo in avanti con il sinistro (o destro)

Può essere eseguito anche su tempi pieni

KICK BALL STOMP (Right Left)

1 - Calcio destro (o sinistro) avanti

& - Riporto il piede destro (o sinistro) al centro e contemporaneamente sollevo il piede sinistro (o destro)

2 - Eseguo uno stomp con il sinistro vicino al destro portandoci il peso (o destro vicino al sinistro)

Può essere eseguito anche su tempi pieni

KICK BALL STOMP UP (Right Left)

1 - Calcio destro (o sinistro) avanti

& - Riporto il piede destro (o sinistro) al centro e contemporaneamente sollevo il piede sinistro (o destro)

2 - Eseguo uno stomp con il sinistro vicino al destro SENZA portarci il peso (o destro vicino al sinistro)

Può essere eseguito anche su tempi pieni

KICK BALL TOUCH (Right/Left)

1 - Calcio destro (o sinistro) avanti

& - Riporto il piede destro (o sinistro) al centro e contemporaneamente sollevo il piede sinistro (o destro)

2 - Tocco la punta del piede sinistro (o destro) vicino al destro (o sinistro)

Può essere eseguito anche su tempi pieni

KNEE ROLL

Rotazione dall'interno all'esterno, o viceversa, del ginocchio tenendo il peso sull'altro piede

LOCK (Right/Left - Forward/Back)

1 - Passo destro (o sinistro) in avanti

2 - Eseguo una chiusura del piede sinistro attraverso un incrocio serrato del piede sinistro dietro al destro (o viceversa)

3 - Passo destro (o sinistro) in avanti

LUNGE

Spostamento del peso piegando una gamba e stendendo l'altra (senza peso)

MAMBO STEP (Right/Left - Forward/Back/Side)

1 - Rock destro (o sinistro) avanti

& - Ritorno (Recover) con il peso sul sinistro (o destro)

2 - Passo destro vicino al sinistro (o viceversa) o dietro

Può essere eseguito anche su tempi pieni

MONTEREY (1/2 - 1/4 Turn - Right/Left)

1 - Tocco la parte interna della punta del piede destro stendendo la gamba sul lato destro (o del piede sinistro sul lato sinistro)

2 - Eseguo una rotazione di 1/2 o 1/4 in senso orario (o antiorario) disegnando un semicerchio con la punta del piede e avvicinandolo al sinistro (o al destro) una volta compiuta la rotazione. Il peso viene portato sul piede che ha compiuto la rotazione.

3 - Tocco la parte interna della punta del piede sinistro stendendo la gamba sul lato sinistro (o piede destro sul lato destro)

4 - Riporto il sinistro vicino al destro portandoci il peso

PIVOT (1/2 Turn - Right/Left) Military Pivot

1 - Passo destro avanti (o sinistro)

2 - Ruoto verso sinistra (o destra) di 1/2 giro

PIVOT (1/4 - Right Left) Military Turn

- 1 - Passo destro (o sinistro) avanti o sul lato destro (o sinistro sul lato sinistro)
- 2 - Ruoto verso sinistra (o destra) di 1/4 di giro

POINT (Right/Left)

Tocco la parte interna della punta del piede destro (o sinistro) stendendo la gamba sul lato destro (o sinistro)

RIPPLE

Esecuzione di un movimento ad "onda" che inizia in una parte del corpo e termina in un'altra (es. dai piedi alle spalle)

ROCK (Right/Left)

Passo in avanti, o indietro, o laterale, o diagonale, trasferendo il peso

ROCK STEP o ROCK RECOVER (Right/Left - Forward, Back, Diagonally, Side)

- 1 - Passo in avanti (o indietro, o diagonale, o laterale) destro (o sinistro) con trasferimento del peso
 - 2 - Ritorno con il peso sul sinistro (o destro)
- Può essere eseguito anche su tempi sincopati

ROCKING CHAIR (Right/Left - Forward, Back)

- 1 - Passo in avanti (o indietro) destro (o sinistro) portando il peso
 - 2 - Ritorno con il peso sul sinistro (o destro)
 - 3 - Passo indietro (o avanti) destro (o sinistro) portando il peso
 - 4 - Ritorno con il peso sul sinistro (o destro)
- Può essere eseguito anche su tempi sincopati

SAILOR STEP (Right/Left)

- 1 - Incrocio il piede destro (o sinistro) dietro il sinistro (o destro)
 - & - Passo sinistro (o destro) laterale a sinistra (o laterale destra)
 - 2 - Passo destro (o sinistro) leggermente diagonale sulla destra (o sinistra)
- Può essere eseguito anche su tempi pieni

SAILOR STEP TURN (Right/Left - solitamente 1/4 - 1/2)

- 1 - Incrocio il piede destro (o sinistro) dietro il sinistro (o destro) compiendo una rotazione in senso orario (o antiorario) di 1/4 o 1/2
 - & - Passo sinistro (o destro) laterale a sinistra (o laterale destra)
 - 2 - Passo destro (o sinistro) leggermente diagonale sulla destra (o sinistra)
- Può essere eseguito anche su tempi pieni

SCISSOR STEP (Right/Left)

1 - Passo destro (o sinistro) a destra (o sinistra)

& - Avvicino il sinistro (o destro) al destro (o sinistro)

2 - Incrocio il destro (o sinistro) davanti al sinistro (o destro) portandoci il peso
Può essere eseguito anche su tempi pieni

P. S. capita talvolta di sentirlo definire "Rock Side Cross", in realtà in un rock side cross NON si ha l'avvicinamento di un piede all'altro

SCOOT/SKIP (Right/Left - Forward, Back)

Salto in avanti sul piede sinistro (o destro) sollevando in avanti il ginocchio destro (o sinistro)

Salto indietro sul piede sinistro (o destro) sollevando indietro il piede destro (o sinistro)

SCUFF (Right/Left)

E' uno "schiaffo" dato con la parte anteriore del piede, solitamente il tacco, (destro o sinistro) in avanti o diagonale avanti

SHUFFLE (Right/Left - Forward, Back)

1 - Passo destro (o sinistro) avanti (o indietro)

& - Avvicino (anche strisciando) il sinistro accanto al destro (o viceversa)

2 - Passo destro (o sinistro) avanti (o indietro)

SKATE

Ricrea i movimenti di un "pattinatore", scivolando verso destra o verso sinistra come ad avere dei pattini, appunto, ai piedi

SLAP

Schiaffo dato con la mano destra o sinistra su una parte del corpo (solitamente: coscia, ginocchio, piede)

SLIDE o DRAG (Right/Left - Forward, Back, Diagonally, Side)

Lungo trascinamento del piede destro (o sinistro) vicino al sinistro (o destro)

Può durare anche più di un tempo

(Solitamente viene preceduto da uno Stride)

SPIN o PIROUETTE (Right/Left)

Giro completo o di 3/4 eseguito su un piede che fa da "perno"

SPLITS

1 - Apertura dei talloni o delle punte dei piedi verso l'esterno

2 - Riporto i talloni o le punte in posizione

STOMP (Right/Left)

Batto la pianta del piede sul pavimento portandoci il peso (solitamente la preparazione a uno stomp è quella di un "calcio" ad un pallone, sollevando il piede indietro e NON perpendicolarmente in alto sollevando il ginocchio)

STOMP UP o STAMP (Right/Left)

L'unica differenza con lo STOMP (vedi sopra) è che non viene portato il peso sul piede che esegue questo passo

STRIDE (Right/Left - Forward, Back, Diagonally, Side)

Lungo passo in avanti, o indietro, o laterale, o diagonale
Può durare anche più di un tempo

SWEEP (Right/Left - Forward/Back)

Con la punta del piede destro (o sinistro) in avanti (o indietro) disegno lateralmente un semicerchio (con o senza ammontare di giro)

SWIVEL (Right/Left)

Movimento laterale spostando contemporaneamente prima i talloni e poi le punte

SWIVET (Right/Left)

Tenendo il peso sul tacco destro (o sinistro) e sull'avampiede sinistro (o destro) ruoto le punte verso destra (o sinistra) e poi ritorno in posizione iniziale

TAP (Right/Left)

Tocco accentuato (quasi creando un suono) della punta o del tacco del piede senza portarvi il peso

TOE FAN (Right/Left)

1 - Ruoto la punta del piede destro (o sinistro) verso destra (o sinistra) senza sollevare il tallone (che fa da perno)

2 - Riporto la punta del piede in posizione

TOE SPLIT

1 - Ruoto entrambe le punte dei piedi verso destra (o sinistra)

2 - Riporto le punte al centro, in posizione di partenza

TOE STRUT (Right/Left - Forward, Back)

Eseguo una sorta di passo in avanti (o indietro) in due tempi: prima toccando il pavimento con la punta del piede (1), poi poggiando l'intera pianta portandoci il peso (2)

TOE SWITCHES (Right/Left)

- 1 - Porto il piede destro (o sinistro) in avanti e tocco il pavimento con la punta
- 2 - Riporto il piede destro vicino al sinistro (o viceversa)

TOUCH (Right/Left)

Tocco la punta o il tacco del piede senza portarvi il peso

TRIPLE STEP (Right/Left)

- 1 - Passo destro (o sinistro) sul posto
 - & - Passo sinistro (o destro) sul posto
 - 2 - Passo destro (o sinistro) sul posto
- Può essere eseguito anche su tempi pieni

TURN

Giro, rotazione, in senso orario o antiorario

UNWIND

- 1 - Incrocio piede destro davanti al sinistro (o viceversa)
- 2 - Eseguo una rotazione sul posto in senso antiorario (o orario) di 1/4 o 1/2

V STEP (Right/Left)

Immaginiamo di disegnare una V partendo dal suo vertice

- 1 - Passo destro (o sinistro) avanti in diagonale destra (o sinistra)
- 2 - Passo sinistro (o destro) avanti in diagonale sinistra (o destra)
- 3 - Riporto il destro (o sinistro) al punto di partenza
- 4 - Riporto il sinistro (o destro) vicino al destro (o sinistro)

Alcuni lo descrivono semplicemente come: out, out, in, in

VAUDEVILLE (Right/Left)

& - Passo destro (o sinistro) dietro leggermente in diagonale (oppure laterale) sulla destra (o sinistra)

- 1 - Incrocio il piede sinistro davanti al destro (o viceversa)

& - Passo destro (o sinistro) dietro leggermente in diagonale (oppure laterale) sulla destra (o sinistra)

- 2 - Tocco il tacco sinistro (o destro) avanti leggermente in diagonale sulla sinistra (o destra)

Può essere eseguito anche su tempi pieni

VAUDEVILLE (Right/Left) in catalan style

- 1 - Incrocio il piede destro davanti al sinistro (o viceversa)
 - 2 - Passo sinistro (o destro) laterale a sinistra oppure leggermente in diagonale dietro (o speculare per il destro)
 - 3 - Tocco il tacco del piede destro (o sinistro) davanti leggermente in diagonale sulla destra (o sinistra)
 - 4 - Riporto il piede destro (o sinistro) in posizione, o quasi al centro, portandoci il peso
- Talvolta il 4 step viene sostituito da Hook o Flick

WEAVE (Right/Left)

- 1 - Piede destro incrocia davanti al piede sinistro (o viceversa)
 - 2 - Passo piede sinistro sulla sinistra (o destro sulla destra)
 - 3 - Passo destro incrocia dietro il piede sinistro (o viceversa)
 - 4 - Passo piede sinistro sulla sinistra (o destro sulla destra)
- La sequenza può anche cominciare con una apertura (passo piede destro sulla destra o sinistro sulla sinistra) e terminare con un incrocio, in questo modo:
- 1 - Passo destro sulla destra (o sinistro sulla sinistra)
 - 2 - Piede Sinistro incrocia dietro il destro (o viceversa)
 - 3 - Passo destro sulla destra (o sinistro sulla sinistra)
 - 4 - Piede sinistro incrocia davanti al piede destro (o viceversa)
- Può essere eseguito anche su tempi sincopati in entrambi i modi indicati

Passi più Articolati (in ordine alfabetico)

APPLE JACKS (Right/Left)

- Piedi in seconda posizione tenendo il peso sul tacco destro e sull'avampiede sinistro (o viceversa)
- 1 - Eseguo una rotazione della punta destra e del tacco sinistro (o viceversa) verso destra (o sinistra)
 - 2 - Riporto i piedi in seconda posizione ruotando verso sinistra (o destra)
- Può essere eseguito anche su tempi sincopati

BOX STEP/RHUMBA BOX (Right/Left - Back/Forward)

Immaginiamo di disegnare un quadrato sul pavimento

- 1 - Passo destro verso destra (o sinistro verso sinistra)
- 2 - Passo sinistro (o destro) vicino al piede destro (o sinistro)
- 3 - Passo destro (o sinistro) avanti
- 4 - Pausa, oppure tocco la punta del sinistro vicino al destro (o viceversa)
- 5 - Passo sinistro verso sinistra (o destro verso destra)
- 6 - Passo destro (o sinbistro) vicino al sinistro (o destro)
- 7 - Passo sinistro (o destro) indietro
- 8 - Pausa, oppure tocco la punta del destro vicino al sinistro (o viceversa)

CAMEL WALK (Right/Left)

- 1 - Passo destro (o sinistro) avanti
- 2 - Trascino passo sinistro vicino al destro (o viceversa) e piego leggermente le ginocchia
- 3 - Stendo le ginocchia e faccio un passo avanti con il destro (o sinistro)

CHARLESTON (Right/Left)

- 1 - Porto in avanti la punta del piede destro (o sinistro) disegnando un semicerchio laterale
 - & - Passo destro (o sinistro) indietro portando il peso
 - 2 - Porto indietro la punta del piede sinistro (o destro) disegnando un semicerchio laterale
 - & - Passo sinistro (o destro) avanti portando il peso
- Può essere eseguito anche su tempi pieni

CROSS SHUFFLE - GALLOP (Right/Left)

- E' una sorta di shuffle laterale, di chasse, che parte con un incrocio di un piede davanti (o dietro) l'altro e termina con un incrocio (viene eseguito anche in hop)
- Può essere eseguito in tempi pieni o sincopati

FOOT BOOGIE (Right/Left)

- 1 - Ruoto la punta del piede destro verso destra (o del sinistro a sinistra)
 - 2 - Ruoto il tacco destro verso destra (o del sinistro a sinistra)
- Ritorno con il piede in posizione svolgendo le azioni al contrario
- 3 - Ruoto il tacco destro verso sinistra (o del sinistro a destra)
 - 4 - Ruoto la punta del destro verso sinistra (o del sinistro a destra)

HEEL GRIND (Right/Left)

- E' come eseguire un Rock Step, un po' particolare, sul tacco di un piede
- 1 - Tacco destro (o sinistro) in avanti portandoci il peso ed eseguendo una rotazione della punta da sinistra a destra (o da destra a sinistra)
 - 2 - Riporto il peso sul sinistro (o destro)

HEEL JACK

- 1 - Passo destro a destra
 - 2 - Incrocio sinistro dietro al destro
 - & - Passo destro a destra
 - 3 - Tacco sinistro diagonale avanti a sinistra
 - & - Passo sinistro al centro
 - 4 - Incrocio destro davanti al sinistro
 - 5 - Passo sinistro a sinistra
 - 6 - Incrocio destro dietro al sinistro
 - & - Passo sinistro a sinistra
 - 7 - Tacco destro diagonale avanti a destra
 - & - Passo destro al centro
 - 8 - Incrocio sinistro davanti al destro
- Questa combinazione può anche cominciare dalla sinistra

* Altro metodo di esecuzione dell'Heel Jack:

- & - Hop destro sul posto
 - 1 - Incrocio sinistro davanti al destro
 - & - Passo destro a destra
 - 2 - Tacco sinistro in diagonale avanti a sinistra
 - & - Hop sinistro in centro
 - 3 - Incrocio destro davanti al sinistro
 - & - Passo sinistro a sinistra
 - 4 - Tacco destro diagonale avanti a destra
- Questa combinazione può anche cominciare dalla sinistra

HOOK COMBINATION (Right/Left)

- 1 - Tacco destro (o sinistro) in avanti
- 2 - Hook destro (o sinistro) avanti
- 3 - Tacco destro (o sinistro) in avanti
- 4 - Passo destro vicino al sinistro (o sinistro vicino al destro)

In catalan Style:

- 1 - Calcio destro (o sinistro) avanti
 - 2 - Hook destro (o sinistro) avanti
 - 3 - Calcio destro (o sinistro) avanti
 - 4 - Flick destro (o sinistro) dietro
- (il passo 4 talvolta viene modificato introducendo uno step, o uno scuff, o uno stomp)

MASH POTATO (Right/Left)

- 1 - Incrocio il destro dietro il sinistro (o viceversa)
- & - Swivel di entrambi i tacchi verso l'esterno
- 2 - Swivel di entrambi i tacchi in posizione di partenza (centro)

ROLLING FULL TURN/ROLLING VINE (Right/Left)

- 1 - Eseguo una rotazione con il corpo di 1/4 in senso orario, verso destra (o sinistra), e metto il piede destro in avanti (o sinistro in avanti)
- 2 - Con il peso sul destro (o sinistro) eseguo una rotazione di 1/2 in senso orario, verso destra (o sinistra), e metto il piede sinistro (o destro) dietro
- 3 - Completo la rotazione con un ulteriore 1/4 di giro in senso orario (o antiorario) e metto il piede destro vicino al sinistro (o viceversa)

RUNNUNG MAN

- 1 - Passo destro avanti
- & - Scoot sinistro trascinando (brush) indietro il piede destro
- 2 - Passo sinistro avanti
- & - Scoot destro trascinando (brush) indietro il piede sinistro
- 3 - Passo destro avanti
- & - Scoot sinistro trascinando (brush) indietro il piede destro
- 4 - Passo sinistro avanti

TRAVELLING APPLEJACK/PIGEON WALK

Spostamento, movimento, laterale applicando il principio dell'AppleJacks

TWISTER KICK (Right/Left)

- 1 - Calcio destro (o sinistro) avanti
- 2 - Flick sinistro (o destro) dietro girando di 1/2 o compiendo un intero giro in senso antiorario (o orario)
- 3 - Calcio sinistro (o destro) avanti

WIZARD STEP (Right/Left - diagonally)

- 1 - Passo destro avanti (o sinistro)
- 2 - Passo sinistro in lock (chiusura) dietro il destro (o viceversa)
- & - Passo destro avanti (o sinistro)
- 3 - Passo sinistro avanti (o destro)
- 4 - Passo destro in lock (chiusura) dietro il sinistro (o viceversa)
- & - Passo sinistro avanti

A cura di **Roberto Bresciani**

Dispensa ad uso Personale
Vietata la Riproduzione
e/o Divulgazione

I'M COUNTRY

Choreographer: Roberto Bresciani

*Phrased:

Part A (32 counts); Part B (32 counts); Part B# (28 counts); Tag (4 counts); Tag2 (16 counts); Tag3 (4 counts); Tag4 (8 counts); 1 wall

*Sequence:

A-A-Tag-B-B#-Tag2-A-A-Tag-B-B-B#-B-Tag3-B-Tag4-Bfinal

Level: Low Advanced

Music: I'm Country; Craig Morgan

PART A

(S1) KickBall Point Right, KickBall Point Left, Weave Left, Rock Step Side
1&2 Kick Right Forward & Step Right in Place; Touch Left Toe to Left Side
3&4 Kick Left Forward & Step Left in Place; Touch Right Toe to Right Side
5&6 Cross Right Behind Left & Step Left to Left Side; Cross Right Over Left
7-8 Rock Left to Left Side; Recover onto Right

(S2) Weave Right, Rock Step Forward, Coaster Step Right, Stomp Left, Stomp Right
1&2 Cross Left Behind Right & Step Right to Right Side; Cross Left Over Right
3-4 Rock Right Forward; Recover onto Left
5&6 Step Right Back & Step Left Beside Right; Step Right Forward
7-8 Stomp Left Beside Right; Stomp Right (taking weight on it)

(S3) Rock Step Back Left, Stomp Right Beside Left, Rock Step Back Right, Stomp Left Beside Right (repeat twice)

(all in jump)

1&2 Rock Back Left (touch Right Heel diagonally forward) & Recover onto Right;
Stomp Left Beside Right (taking weight)
3&4 Rock Back Right (touch Left Heel diagonally forward) & Recover onto Left;
Stomp Right Beside Left (taking weight)
5&6 Rock Back Left (touch Right Heel diagonally forward) & Recover onto Right;
Stomp Left Beside Right (taking weight)
7&8 Rock Back Right (touch Left Heel diagonally forward) & Recover onto Left;
Stomp Up Right Beside Left

(S4) Kick Right Forward, Flick Turn 1/2 Left, Stomp Right, Kick Left Forward, Flick Turn 1/2 Left, Stomp Left, Step Right to Right Side, Stomp Up Left, Step Left to Left Side, Stomp Up Right

1&2 Kick Right Forward & Flick Turn 1/2 Left; Stomp Right Beside Left
3&4 Kick Left Forward & Flick Turn 1/2 Left; Stomp Left Beside Right
5-6 Step Right to Right Side; Stomp Up Left Beside Right
7-8 Step Left to Left Side; Stomp Up Right Beside Left

PART B

(S1) Touch Left Heel to Left Side, Return in Place, Touch Right Heel to Right Side, Return in Place, Touch Right Toe in Cross, Kick Left, Kick Right

(all in jump)

1-2 Rock Right to Right Side & Touch Left Heel to Left Side; Return in Place Together

3-4 Rock Left to Left Side & Touch Right Heel to Right Side; Return in Place Together

5-6 Cross Right Behind Left & Touch Right Toe (Twice)

(move slightly backwards during the steps 5-6)

7-8 Kick Left Diagonally Left Forward; Kick Right Diagonally Right Forward

(S2) Hook Left Back, Kick Left, Flick Right Back, Kick Right, Rock in Flick Right Back, Rock Step Right Forward

(all in jump)

1-2 Hook Left Back; Kick Left Diagonally Left Forward

3-4 Flick Right Back; Kick Right Forward

5-6 Rock Right Back & Flick Left; Recover onto Left

7-8 Rock Right Forward; Recover onto Left

(S3) Rock Step Turn 1/2 Right (twice), Rock Step Back Right, Stomp Right Forward, Stomp Left Forward

(all in jump)

1-2 Turn 1/2 Right & Rock Right Forward; Recover onto Left

3-4 Turn 1/2 Right & Rock Right Forward; Recover onto Left

5-6 Rock Beck Right; Recover onto Left

7-8 Stomp Right Forward; Stomp Left Forward (taking weight on it)

(S4) Rock Step Right Back, Stomp Up Right (twice), Pivot 1/2 Left (twice)

1-2 Rock Right Back; Recover onto Left

3-4 Stomp Up Right Beside Left (twice)

5-6 Step Right Forward; Turn 1/2 Left

7-8 Step Right Forward; Turn 1/2 Left

PART B#

(S1) Touch Left Heel to Left Side, Return in Place, Touch Right Heel to Right Side, Return in Place, Touch Right Toe in Cross, Kick Left, Kick Right

(all in jump)

1-2 Rock Right to Right Side & Touch Left Heel to Left Side; Return in Place Together

3-4 Rock Left to Left Side & Touch Right Heel to Right Side; Return in Place Together

5-6 Cross Right Behind Left & Touch Right Toe (Twice)

(move slightly backwards during the steps 5-6)

7-8 Kick Left Diagonally Left Forward; Kick Right Diagonally Right Forward

(S2) Hook Left Back, Kick Left, Flick Right Back, Kick Right, Rock in Flick Right Back, Rock Step Right Forward

(all in jump)

1-2 Hook Left Back; Kick Left Diagonally Left Forward

3-4 Flick Right Back; Kick Right Forward

5-6 Rock Right Back & Flick Left; Recover onto Left

7-8 Rock Right Forward; Recover onto Left

(S3) Rock Step Turn 1/2 Right (twice), Rock Step Back Right, Stomp Right Forward, Stomp Left Forward

(all in jump)

1-2 Turn 1/2 Right & Rock Right Forward; Recover onto Left

3-4 Turn 1/2 Right & Rock Right Forward; Recover onto Left

5-6 Rock Beck Right; Recover onto Left

7-8 Stomp Right Forward; Stomp Left Forward (taking weight on it)

(S4) Rock Step Right Back, Stomp Up Right (twice), Pivot 1/2 Left (twice)

1-2 Rock Right Back; Recover onto Left

3-4 Stomp Up Right Beside Left (twice)

TAG

(S1) Pivot 1/2 Left (twice)

1-2 Step Right Forward; Turn 1/2 Left

3-4 Step Right Forward; Turn 1/2 Left

TAG 2

(S1) Swivel Right, Stomp Left, Swivel Left, Stomp Right

1-2 Fan Right Toe to Right Side; Fan Right Heel to Right Side

3-4 Fan Right Toe to Right Side; Stomp Left Beside Right

5-6 Fan Left Toe to Left Side; Fan Left Heel to Left Side

7-8 Fan Left Toe to Left Side; Stomp Right Beside Left

(S2) Swivel Right, Stomp Left, Swivel Left, Stomp Right

1-2 Fan Right Toe to Right Side; Fan Right Heel to Right Side

3-4 Fan Right Toe to Right Side; Stomp Left Beside Right

5-6 Fan Left Toe to Left Side; Fan Left Heel to Left Side

7-8 Fan Left Toe to Left Side; Stomp Right Beside Left

TAG 3

(S1) Step Right to Right Side; Stomp Up Left Beside Right; Step Left to Left Side; Scuff Right

1-2 Step Right to Right Side; Stomp Up Left Beside Right

3-4 Step Left to Left Side; Scuff Right Beside Left

TAG 4

(S1) Step Right to Right Side; Stomp Up Left Beside Right; Step Left to Left Side; Stomp Up Right, Step Right to Right Side; Stomp Up Left Beside Right; Step Left to Left Side; Scuff Right,

1-2 Step Right to Right Side; Stomp Up Left Beside Right

3-4 Step Left to Left Side; Scuff Right Beside Left

5-6 Step Right to Right Side; Stomp Up Left Beside Right

7-8 Step Left to Left Side; Scuff Right Beside Left

PART B Final

(S1) Touch Left Heel to Left Side, Return in Place, Touch Right Heel to Right Side, Return in Place, Touch Right Toe in Cross, Kick Left, Kick Right

(all in jump)

1-2 Rock Right to Right Side & Touch Left Heel to Left Side; Return in Place Together

3-4 Rock Left to Left Side & Touch Right Heel to Right Side; Return in Place Together

5-6 Cross Right Behind Left & Touch Right Toe (Twice)

(move slightly backwards during the steps 5-6)

7-8 Kick Left Diagonally Left Forward; Kick Right Diagonally Right Forward

(S2) Hook Left Back, Kick Left, Flick Right Back, Kick Right, Rock in Flick Right Back, Rock Step Right Forward

(all in jump)

1-2 Hook Left Back; Kick Left Diagonally Left Forward

3-4 Flick Right Back; Kick Right Forward

5-6 Rock Right Back & Flick Left; Recover onto Left

7-8 Rock Right Forward; Recover onto Left

(S3) Rock Step Turn 1/2 Right (twice), Rock Step Back Right, Stomp Right Forward, Hold

(all in jump)

1-2 Turn 1/2 Right & Rock Right Forward; Recover onto Left

3-4 Turn 1/2 Right & Rock Right Forward; Recover onto Left

5-6 Rock Beck Right; Recover onto Left

7-8 Stomp Right Forward; Hold

(Roberto Bresciani)