mobilesport.ch

08 | 2014

# Coreografare

## Tema del mese – Sommario

Processo coreografico 2
Punto di partenza 3
1ª fase: creare dei movimenti a partire da uno stimolo 5
2ª fase: combinare e variare i movimenti 8
3ª fase: realizzare la forma finale 11
Informazioni 20
Promemoria

## Categorie

- Età: 5-15 anni
- Livello scolastico: da scuola materna a scuola media livello I
- Principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare

**Non esiste una formula magica per realizzare coreografie ben riuscite e nessuno può insegnare come diventare dei geni. Esistono però alcuni strumenti che possono facilitare il compito degli insegnanti che lavorano in quest'ambito.**

La danza è un mezzo per trasformare la scena in uno spazio di giochi ed esperienze che inducono a riflessioni individuali, sociali e culturali che non trovano spazio in ad altre attività come lo sport e il movimento quotidiano. Chi pratica la danza ha la possibilità di sperimentare alcuni principi educativi fondamentali come la fiducia in se stessi, la creatività e la capacità di partecipazione e giudizio.

### Un posto d'onore nella scuola

Anche se talvolta sotto un nome diverso – vivere il proprio corpo, esprimersi, ecc. –, nei piani di studio svizzeri la danza occupa un posto d'onore: è presente in tutti i gradi di scuole e coinvolge sia le femmine che i maschi. Per esempio, al termine della prima classe i liceali ticinesi devono saper effettuare semplici composizioni di movimenti, mentre al termine della quarta devono essere in grado di utilizzare il movimento e le tecniche espressive acquisite sia durante improvvisazioni che per attività di composizione (v. piani di studio del canton Ticino).

Questo tema del mese si presenta come una guida per gli insegnanti che si accingono a realizzare un progetto coreografico, qualunque sia l'età e il livello dei loro allievi. Coreografare, nel significato originale del termine, vuol dire fissare nel tempo e nello spazio. Da una prospettiva più emozionale significa esprimere un'idea traducendola in movimenti.

### Una realizzazione in quattro atti

Chiunque si lanci in quest'avventura deve quindi chiedersi quale idea vuole trasmettere o quale obiettivo vuole raggiungere: questa domanda è il punto di partenza del processo proposto in questo tema del mese, che permette agli insegnanti (ma anche ai monitori) di creare una coreografia che può spaziare da un lavoro di qualche minuto a uno spettacolo completo per uno o più interpreti.

Dopo la fase di riflessione, questo processo comprende altre tre fasi: creazione dei movimenti, combinazione e variazione dei movimenti, realizzazione della forma finale. Oltre a numerosi esempi, per facilitare la comprensione sono stati creati quindici filmati che guidano gli insegnanti e i loro allievi dalla prima all'ultima tappa del processo.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**

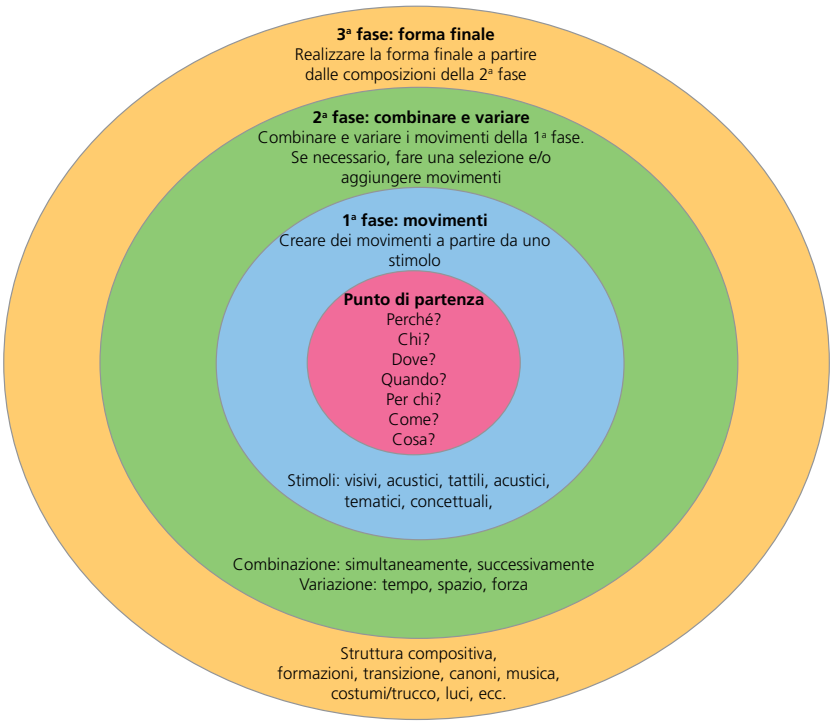
# Processo coreografico

**Una coreografia è una sequenza ripetibile di movimenti fissati nel tempo e nello spazio. Esprime un'idea, un'emozione o un tema.**

Il processo presentato in questo tema del mese inizia con una fase di riflessione e prosegue con altre tre fasi. Lo scopo non è trasmettere agli insegnanti un metodo preconfezionato, quanto piuttosto renderli consapevoli dei diversi aspetti di cui dovranno prima o poi tener conto per creare una coreografia o allestire uno spettacolo.

La fase di riflessione serve a inquadrare il lavoro e si basa sugli avverbi interrogativi perché, chi, dove, quando, per chi come e cosa. L'insegnante deve rispondere a queste sette domande possibilmente all'inizio del processo, pur tenendo presente che certi criteri si evolveranno di pari passo con la coreografia.

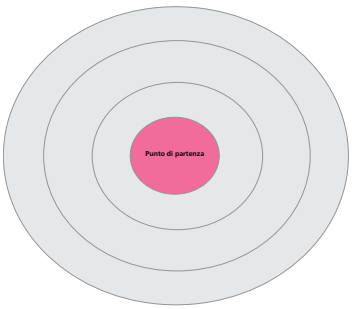
Nella prima fase si creano dei movimenti sulla base di uno o più stimoli. Nella seconda fase si procede a combinare e variare questi movimenti per ottenere una composizione; la terza fase si conclude con la realizzazione di una coreografia o di uno spettacolo.




© UFSPO

# Punto di partenza

**Affinché abbia successo, qualsiasi progetto coreografico deve essere preceduto da una fase di riflessione, che può durare anche a lungo. Questo capitolo presenta le sette domande su cui deve riflettere l'insegnante.**




## Perché: definire un obiettivo, un'idea, un tema o un concetto su cui incentrare la creazione della coreografia

Il **Perché** è l'essenza della creazione coreografica. Rispondendo a questa domanda si definisce l'obiettivo, l'idea, il tema o il concetto a cui l'insegnante deve restare fedele in tutte le fasi del processo coreografico.

Ad esempio:
- Obiettivo: organizzare uno spettacolo o un concorso
- Idea: creare dei movimenti a partire da un oggetto, da un costume particolare o da una musica
- Tema: inscenare un tema (il western) o una storia (Romeo e Giulietta)
- Concetto: creare dei movimenti in un'ambientazione inusuale (in una fabbrica) o associare due discipline (la ginnastica e l'arrampicata)

## Chi: descrivere i partecipanti

Il **Chi** parla della biografia dei partecipanti: quanti sono? Di che sesso sono? Quanti anni hanno? Qual è il loro livello? Quali sono i loro interessi e che cosa li motiva? Queste informazioni sono necessarie per modellare il processo sui partecipanti.

## Dove: stabilire il luogo della rappresentazione

Il **Dove** indica il luogo in cui si svolgerà la rappresentazione: è un luogo familiare o inusuale? Si trova all'aperto o al coperto? Quant'è grande la scena e che forma ha? Di che materiale è fatta la pavimentazione? Il pubblico assiste allo spettacolo dall'alto, dal basso, da un lato o è disposto tutt'attorno alla scena? L'insegnante deve studiare l'uso dello spazio in funzione di come risponde a queste domande.

Per esempio:
- Se la rappresentazione si svolge all'aperto, l'insegnante deve tener conto delle condizioni meteorologiche.
- Se i partecipanti balleranno sul cemento, l'insegnante deve evitare le sequenze di movimenti a terra.
- Se il pubblico assiste alla rappresentazione dall'alto, l'insegnante sarà libero di scegliere formazioni altrimenti non riconoscibili (v. «Formazioni», pag. 12).

## Quando: stabilire la data dell'evento e il tempo a disposizione

Il **Quando** identifica tutti i compiti da eseguire prima della rappresentazione e li ripartisce nel tempo a disposizione. Ogni evento è diverso e necessita quindi di una pianificazione specifica delle scadenze.

- Piano di allenamento: l'insegnante mette a punto un piano di allenamento che permetta di raggiungere l'obiettivo o gli obiettivi tenendo conto:
  – della data dell'evento (se si svolge a settembre è necessario prevedere degli allenamenti aggiuntivi per via delle vacanze estive?),
  – del periodo dell'anno (se si svolge a dicembre bisogna che la creazione tocchi il tema del Natale?),
  – del numero e della durata degli allenamenti,
  – delle prove supplementari,
  – della disponibilità dei partecipanti.

Nel definire il **Perché**, l'insegnante deve tener conto dei partecipanti coinvolti nel processo (chi), del luogo in cui si svolge/si svolgono la/e rappresentazione/i (dove), del tempo a disposizione (quando), del pubblico a cui si rivolge (per chi) e dei metodi di lavoro (come).

© UFSPO

- Tempo: l'insegnante deve essere consapevole del fatto che una creazione richiede tempo, non soltanto durante la fase di riflessione, bensì anche durante l'allenamento: spesso, mettendo in pratica le idee si rendono necessari degli aggiustamenti. Questo tempo non deve essere sottovalutato nella pianificazione.
- Materiale: per ogni creazione l'insegnante deve riflettere sul materiale: sono necessari costumi o elementi scenici particolari? Come può procurarsi il materiale? È necessario fare delle prove prima di cominciare la creazione? Nella pianificazione bisogna tener conto anche di questi fattori.
- Comunicazione: i partecipanti (e i genitori) devono essere informati il prima possibile degli obiettivi, delle date importanti, degli allenamenti supplementari e così via. Una buona comunicazione è un fattore chiave in tutte le fasi del processo.

## Per chi: definire il pubblico cui ci si rivolge

Il **Per chi** definisce il pubblico che assisterà all'evento. Una coreografia destinata a un pubblico di genitori o amici deve essere pianificata in modo diverso rispetto a una creazione che viene messa in scena di fronte a degli esperti o a una giuria, in quanto diverse sono le loro aspettative.

Ad esempio:
- A conquistare un pubblico di genitori e amici è il semplice fatto di vedere in scena i propri cari. L'insegnante ha quindi carta bianca.
- I giudici osservano uno spettacolo basandosi su criteri specifici. L'insegnante deve tenerne conto al momento della creazione.

## Come: stabilire i metodi di lavoro

Il **Come** precisa i metodi di apprendimento o di insegnamento da applicare durante processo. Alla situazione si adatta meglio un apprendimento strutturato o non strutturato? Bisogna lasciare gli allievi liberi di creare alcune parti della composizione? Quale metodo (globale, frazionato o combinato) bisogna preferire per introdurre dei nuovi elementi? È meglio trasmettere tutti i contenuti in una volta o scandire l'apprendimento in tante piccole tappe? Gli allievi si eserciteranno in gruppo, a coppie o da soli? L'insegnante deve anche tener conto dei mezzi tecnici e del materiale che ha a disposizione durante questa fase dell'apprendimento.

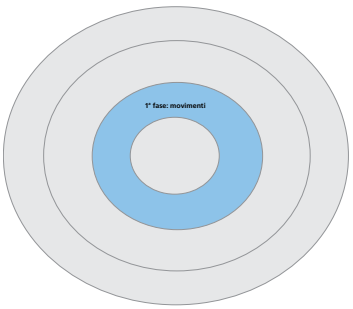
La programmazione è scandita dalla frequenza e dalla durata degli allenamenti; il tempo a disposizione influenzerà la fase di introduzione, perfezionamento e acquisizione della creazione.

## Cosa: definire le coordinate della creazione

Il **Cosa** definisce la creazione stessa. Per ragioni di semplicità, in questo concetto sono ricomprese tre fasi che l'insegnante può utilizzare e combinare a suo piacimento (v. pagg. 5-18).

© UFSPO

# Prima fase: creare dei movimenti a partire da uno stimolo




**Una creazione nasce da un obiettivo, un'idea, un tema o un concetto. Per ideare i movimenti l'insegnante può scegliere uno o più stimoli.**

Questo tema del mese propone cinque tipi di stimoli che possono destare la fantasia dell'insegnante e dare il via all'attività.

- Stimolo visivo (un'immagine, un oggetto, un film, un compagno, un luogo, ecc.)
- Stimolo acustico (un brano musicale, voci, suoni, ecc.)
- Stimolo tattile (un materiale, un oggetto, un costume, un accessorio, un compagno, ecc.)
- Stimolo tematico o concettuale (una storia, un'idea, un'intenzione, un concetto, ecc.)
- Stimolo vincolato (istruzioni da rispettare per una gara, imposte dall'insegnante, scelte dai bambini, ecc.)

Partendo da uno di questi stimoli, l'insegnante, da solo o con il suo gruppo, esplora le diverse possibilità per creare movimenti nuovi. Se sceglie di lavorare con più stimoli il processo si complica, ma diventa anche più avvincente. Scegliere stimoli diversi per ogni nuova creazione permette di uscire dai modelli psicomotori già noti e fare scelte innovative.

Di seguito sono presentati cinque esempi di attività che permettono di generare dei movimenti partendo da uno stimolo. L'insegnante può utilizzarli per dare il via alla propria creazione oppure sottoporli ai suoi allievi, badando a definire le istruzioni in base all'età e al livello dei partecipanti. Spesso i meno esperti devono essere aiutati; all'occorrenza l'insegnante può circoscrivere la ricerca dando istruzioni precise oppure mostrare degli esempi che gli allievi sceglieranno e faranno propri.

## Creare a partire da un'immagine (stimolo visivo)

Ogni partecipante sceglie da tre a cinque immagini tra quelle a disposizione. Traendo ispirazione da un particolare della prima immagine o da un'idea tratta da quest'ultima, crea un movimento o una sequenza di movimenti. Il partecipante ripete l'operazione con le altre due immagini, in modo da ottenere una combinazione di movimenti.

***La prima immagine raffigura un paesaggio con una torre. Gilles riproduce innanzitutto l'orizzonte con un movimento orizzontale e circolare delle braccia, poi, compiendo dei movimenti verticali, la torre. Quindi passa alla seconda immagine. Gilles riprende solo la posizione delle braccia della donna che vi è raffigurata e la combina con un movimento personalizzato.***

➜ Filmato

**Variante:** concentrarsi su una sola immagine e interpretarne diversi aspetti (con partecipanti esperti).

**Materiale:** l'insegnante predispone diverse immagini collegate o meno al tema della creazione. Può anche chiedere agli allievi di portare delle immagini per coinvolgerli maggiormente nel processo.

© UFSPO

## Creare a partire dalle parole di una canzone (stimolo acustico e tematico)

L'insegnante sceglie una canzone con un testo e ne trasmette un brano a ciascun partecipante. I partecipanti devono interpretare il significato o il ritmo delle parole.

***Marla e Mara hanno deciso di interpretare il significato del testo. Alle parole «petto contro petto», si appoggiano sulle mani l'una dell'altra e si piegano in avanti. Poi prendono le distanze dalle parole «naso contro naso» creando liberamente una sequenza che prevede un movimento delle mani davanti al naso.***

➜ Filmato

**Indicazioni:** in tutte le canzoni ci sono passaggi senza testo. L'insegnante può colmarli ripetendo determinati movimenti o creandone di nuovi.

**Materiale:** prima della lezione, l'insegnante prepara per iscritto il testo della canzone. Se è in una lingua straniera ne propone una traduzione (molte sono disponibili in Internet).

## Creare a partire da una cornice (stimolo tattile)

Il partecipante crea a partire da un oggetto, in questo caso una cornice vuota, di cui deve esplorare tutte le possibilità. L'insegnante può dargli carta bianca o guidarlo con delle domande, ad esempio: puoi far ruotare quest'oggetto? Tenerlo in equilibrio? Girarci attorno? Lanciarlo e riprenderlo? Passarci attraverso, sopra o sotto? Per ciascuna domanda, il partecipante cerca delle soluzioni, sviluppando così un nuovo repertorio di movimenti che possono essere integrati in una sequenza.

***Annika e Sophie eseguono una ricerca in coppia e si mettono spontaneamente una di fronte all'altra in modo da creare un'interazione. Dopo qualche passo, il coreografo le invita a girarsi verso il pubblico, in modo che i movimenti successivi si vedano meglio*** *(v. «Direzione del corpo del danzatore», pag. 13).*

➜ Filmato

**Indicazioni:** gli allievi possono lavorare anche da soli, oppure a coppie usando una cornice sola. Si possono prendere in considerazione tutte le possibilità; alla fine del processo, si può anche lavorare senza materiale.

**Materiale:** l'insegnante mette a disposizione delle cornici vuote. Può anche chiedere agli allievi di portarne di proprie.

© UFSPO

## Creare scrivendo o disegnando nello spazio (stimolo concettuale)

Ciascun partecipante scrive in aria il proprio nome (o un'altra parola, eventualmente collegata al tema della creazione) usando le diverse parti del corpo come se fossero un pennello.

***Annika disegna la prima A del proprio nome con il braccio destro, poi inizia la N con un battement della gamba destra e la finisce facendo un affondo in avanti sulla gamba sinistra.***

➜ Filmato

**Indicazioni:** i bambini svolgeranno più facilmente quest'attività se si chiede loro di disegnare piuttosto che di scrivere.

## Creare a partire da elementi imposti (stimolo vincolato)

L'insegnante scrive su dei foglietti di carta gli elementi imposti (uno per foglietto). Questi elementi possono essere composti da movimenti di base (marcia, salti, giri, rotolamenti, onde, ecc.) o traiettorie (cerchio, linea, zig zag, ecc.) oppure possono riferirsi a delle emozioni o alle parti del corpo che devono dare il via al movimento (naso, mano, gomito, ecc.). Ciascun partecipante estrae a sorte da tre a cinque foglietti e interpreta gli elementi imposti nell'ordine in cui li ha estratti.

***Lynn estrae il primo foglietto: raffigura una chiocciola. Con un piede disegna per terra la spirale del guscio, quindi imita le antenne con un movimento diagonale del braccio destro. Il secondo foglietto reca le parole «rapido/lento»: Lynn muove il braccio prima lentamente, poi più velocemente, ecc.***

➜ Filmato

**Indicazioni:** le annotazioni sui foglietti devono variare in funzione dei partecipanti. I bambini interpreteranno con maggiore facilità gli elementi imposti se li si disegna. I partecipanti più esperti, invece, possono seguire istruzioni molto precise.

**Materiale:** l'insegnante predispone carta e penna.

**Consigli**

Se l'insegnante chiede ai partecipanti di creare, deve accettare apertamente le loro proposte e rispettarle, in modo che la loro creazione sia sempre riconoscibile, anche se l'insegnante la varia o la modifica.

© UFSPO

# Seconda fase: combinare e variare i movimenti

**Dopo la prima fase i movimenti sono ancora allo stato grezzo. Adesso bisogna combinarli e variarli in modo da dar loro maggior rilievo e renderli più emozionanti.**

## Combinazione

I movimenti possono essere combinati in modo sequenziale o simultaneo. Questi due approcci permettono da un lato di adattare la difficoltà delle combinazioni al livello degli allievi e, dall'altro, di moltiplicare le possibilità.

**Combinazioni simultanee**
I movimenti sono eseguiti contemporaneamente (ad es.: effettuare uno spostamento laterale combinandolo con un movimento delle braccia).

**Combinazioni successive**
I movimenti sono eseguiti in sequenza (ad es.: effettuare prima lo spostamento laterale, poi muovere le braccia).

**Nuove combinazioni**
I movimenti sono combinati con altri elementi (ad es.: effettuare lo spostamento laterale combinandolo con un altro movimento delle braccia).

***Marla e Mara realizzano una combinazione di due elementi eseguiti simultaneamente (primo passaggio). Poi dimostrano come semplificare questa combinazione eseguendo i movimenti uno dopo l'altro (secondo passaggio). Infine propongono una nuova combinazione (ultimo passaggio).***

➜ Filmato

## Variazione

I movimenti si possono variare all'infinito intervenendo su tre parametri (tempo, spazio e forza) e integrando dei temi (eseguire i movimenti a ritroso o con parti del corpo diverse, ecc.).

**Tempo**
Con tempo si intende la durata necessaria all'esecuzione di un movimento.
Ecco qualche proposta per intervenire su questo parametro:
- Modificare la velocità dei movimenti (rapido/lento).
- Modificare la velocità dei movimenti durante l'esecuzione (accelerando o decelerando).
- Inserire delle pause tra uno o più movimenti.
- Variare il ritmo dell'esecuzione (rapido/rapido/lento, lento/rapido/rapido o lento/lento/lento).

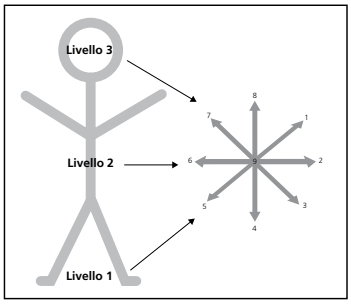
***Annika varia il ritmo della sua composizione iniziale*** *(v. «Creare scrivendo o disegnando nello spazio», pag. 7)* ***eseguendo movimenti più lenti ed altri più veloci e inserendo delle pause.***

➜ Filmato

© UFSPO

**Spazio**
Gli interpreti si muovono contemporaneamente in due spazi: lo spazio interno (o personale) e lo spazio esterno (o ambientale).

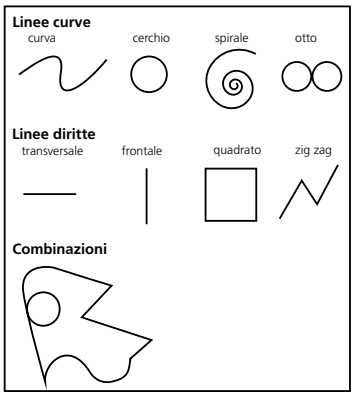
Lo spazio interno (o personale) può essere definito per mezzo della tecnica dei nove punti, elaborata sulla base dell'analisi del movimento di Laban. Questa tecnica consiste nel visualizzare lo spazio interno del danzatore immaginandolo come un cubo a tre livelli, ciascuno dei quali è diviso in nove punti, per un totale di 27 punti verso i quali può essere diretto un movimento.



Visualizzare lo spazio interno

Ad esempio:
- Il movimento di apertura laterale del braccio può essere eseguito all'indietro, in avanti, verso l'alto, verso il basso, in una diagonale, ecc. Le possibilità sono infinite.

Lo spazio esterno (o ambientale) rappresenta il volume in cui si muove lo spazio interno, ovvero la sfera dell'interprete. Il cammino percorso nello spazio esterno indica il punto di partenza, il punto di arrivo e la posizione attuale dell'interprete. I percorsi possibili sono infiniti e possono tutti essere rappresentati graficamente. Se ne distinguono tre tipi: le linee dritte, le linee curve e le loro combinazioni.



Spostamenti nello spazio esterno

Ecco qualche proposta per intervenire sul parametro «spazio»:
- Variare l'ampiezza dei movimenti (piccolo/grande).
- Variare la direzione dei movimenti (in avanti/all'indietro, a destra/a sinistra).
- Adattare i movimenti a un livello diverso (basso, medio o alto) o a un altro piano (frontale, sagittale o orizzontale).
- Variare la traiettoria dei movimenti (lineare o circolare).
- Variare la direzione del corpo dei danzatori (frontale o di profilo).

***Annika e Sophie apportano una variazione spaziale alla loro combinazione iniziale*** *(v. «Creare a partire da una cornice», pag. 6)* ***modificando la direzione, il livello e il piano di determinati movimenti ed eseguendoli con una diversa direzione del corpo.***

➜ Filmato

**Dalla composizione alla coreografia**
Alla fine di questa seconda fase l'insegnante ha messo a punto una composizione, ovvero un insieme di movimenti con variazioni temporali, spaziali e rispetto alla forza e/o combinati in sequenza e simultaneamente. Può utilizzare questa combinazione nell'ambito delle sue lezioni o continuare il processo che porta alla realizzazione di una coreografia.

© UFSPO

**Forza**
La forza è la capacità del sistema muscolare di reagire alla gravità e ad altre resistenze esterne.

Ecco qualche proposta per intervenire su questo parametro:
- Variare la forza (molta/poca).
- Eseguire i movimenti basandosi su aggettivi o avverbi (morbido/a scatti/tremante/eccitato).
- Eseguire i movimenti basandosi su un'immagine (muoversi sulla luna o come un cowboy).
- Riferirsi a verbi che descrivono un'azione (scivolare/appoggiarsi).
- Interpretare diverse emozioni (triste/felice).

***Lynn varia la sua composizione iniziale*** *(v. «Creare a partire da elementi imposti», pag. 7)* ***dapprima eseguendo i movimenti a scatti, poi interpretando due idee opposte una dopo l'altra: demotivazione ed esuberanza eccessiva.***

➜ Filmato

**Variazioni tematiche**
Un altro modo per variare una prima combinazione sono i temi di variazione:
- Retrogradare: eseguire la sequenza di movimenti a ritroso (come quando si riavvolge la pellicola di un film).
- Variare la strumentazione: eseguire il movimento con una o più parti del corpo (ad es.: eseguire con le gambe un movimento delle braccia).
- Abbellire: arricchire i movimenti con degli ornamenti (ad es.: completare un movimento del braccio con un movimento della mano).
- Variare lo sfondo: eseguire la sequenza di movimenti modificando la posizione iniziale del corpo, coinvolgendo un partner o modificando elementi della scena o dell'illuminazione.
- Aggiungere: aggiungere altri movimenti alla sequenza.
- Segmentare: utilizzare solo una o più parti della sequenza di movimenti.

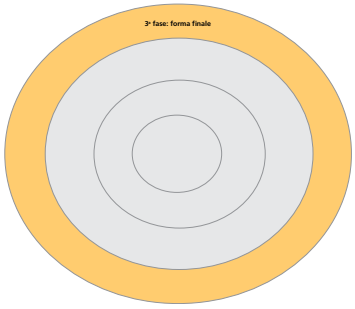
***Gilles varia la sua composizione iniziale retrogradando*** *(v. «Creare a partire da un'immagine», pag. 5)****, variando la strumentazione (esegue con le braccia il movimento delle gambe) e cambiando i livelli (spazio).***

➜ Filmato

© UFSPO

# Terza fase: realizzare la forma finale

**Una volta che dispone di una o più composizioni, l'insegnante può dare una forma finale alla sua coreografia o al suo spettacolo. In questo compito gli vengono in aiuto gli elementi illustrati in queste pagine. Sta all'insegnante scegliere quelli che gli possono essere più utili.**




## Struttura compositiva

L'insegnante può strutturare la sua realizzazione usando una forma compositiva. Eccone alcune tra quelle più utilizzate:

- Forma AB: è la forma più semplice. A un tema ne segue un secondo che presenta elementi di contrasto.

***Marla e Mara, insieme ad Annika e Lynn, presentano dapprima il duetto creato in precedenza da Marla e Mara*** *(tema A, v. «Creare a partire dalle parole di una canzone», pag. 6)* ***poi eseguono tutte insieme la parte di Lynn*** *(tema B, v. «Creare a partire da elementi imposti», pag. 7).*

➜ Filmato

- Forma ABA: è una variazione della forma AB in cui viene ripetuta la parte A, generalmente con una variazione (ABA').
- Rondò: questa forma è caratterizzata dal fatto che, tra le strofe, viene ripetuta la frase musicale, il ritornello (la lettera B nell'esempio seguente). Ad esempio in ABCBD i ritornelli B possono differire dalla versione originale e le strofe sono in contrasto le une con le altre.

***Marla, Mara, Annika e Lynn propongono tre strofe (la parte di Annika)*** *(v. «Creare a partire da elementi imposti», pag. 7)* ***, quella di Lynn*** *(v. «Creare a partire da elementi impostit», pag. 7)* ***e il duetto*** *(v. «Creare a partire dalle parole di una canzone», pag. 6)* ***separate da un ritornello che permette loro di cambiare la formazione. Il ritornello funge quindi da elemento di transizione*** *(v. «Transizioni», pag. 13).*

→

➜ Filmato

- Forme ispirate alla natura: possono essere il ciclo della vita (degli esseri umani, delle farfalle, degli alberi, ecc.), dei ritmi universali (giorno/notte, stagioni, ecc.) o dei modelli comportamentali (cacciare, mangiare, ecc.).
- Narrazione: la storia è raccontata in forma di favola, mito, allegoria o aneddoto.
- Collage: delle parti che non sono direttamente collegate tra loro vengono accostate per ottenere una composizione che può essere armoniosa, surrealista, anomala o assurda.

***Lavorando individualmente o a coppie, le ragazze e Gilles hanno creato delle sequenze di movimenti che prevedono l'uso di una o più cornici. Il coreografo insegna loro una parte da eseguire insieme, quindi combina le sequenze create dagli allievi a suo piacimento, senza seguire una logica o un ordine particolare.***

→

➜ Filmato

© UFSPO

## Grandi momenti e momenti minimi

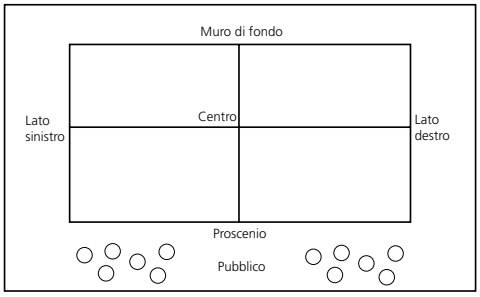
I grandi momenti e i momenti minimi sono più salienti di altri, perché viene dato loro rilievo o perché sono messi in qualche modo in evidenza nel tempo o nello spazio oppure per mezzo della forza o delle forme. Un grande momento è spesso il culmine di una progressione ed è sottolineato dall'accompagnamento musicale e dalle luci. Tuttavia, una coreografia non può esser fatta solo di grandi momenti: sta all'insegnante trovare il giusto equilibrio.

Per le stesse ragioni, i movimenti minimi sono altrettanto avvincenti: per seguire un movimento impercettibile, il pubblico deve concentrarvi tutta la sua attenzione. Quest'aspetto è spesso trascurato dagli insegnanti.

## Formazioni

La relazione tra pubblico e partecipanti varia in funzione della disposizione di questi ultimi sulla scena: a seconda del punto in cui è eseguita la composizione, i movimenti assumono un significato diverso, più accentuato o più intimo.

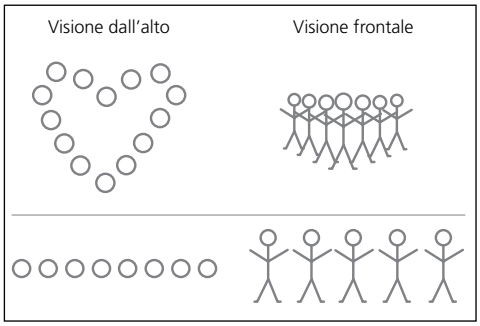
In un teatro, il palcoscenico è generalmente aperto su un lato solo, rivolto al pubblico. Per semplificare la comunicazione tra regista e interpreti, in Francia, nel XVII secolo, furono introdotti i termini «avant-scène» (proscenio), «milieu», «lointain» (muro di fondo), «jardin» (lato sinistro) e «cour» (lato destro), che permettono di distinguere la destra dalla sinistra indipendentemente dalla direzione del corpo di chi parla (v. figura).




Lo spazio scenico

La linea centrale è quella in cui si esprime con maggior forza il significato, ma il messaggio cambia a seconda che il movimento sia eseguito nel proscenio, al centro o lungo il muro di fondo: il proscenio permette di entrare in intimità con il pubblico, il centro suscita un sentimento di potenza e il muro di fondo conferisce all'interprete un'aura misteriosa o una valenza simbolica.

Una volta assimilate queste nozioni, l'insegnante può disporre i partecipanti in diagonale, in linea, in colonna, a coppie, ecc., distribuendoli in modo da occupare tutto lo spazio o dividendoli in più formazioni (una linea e un cerchio). Ad ogni modo deve sempre tener conto della posizione del pubblico: ad esempio, una forma a cuore risulta visibile solo se il pubblico assiste allo spettacolo da delle file in posizione sopraelevata rispetto alla scena.




Formazioni a forma di cuore e in linea, visione dall'alto e visione frontale

L'insegnante deve anche essere consapevole delle implicazioni simboliche della disposizione sulla scena degli interpreti. Ecco alcuni esempi riferiti a un palcoscenico tradizionale, aperto su un lato solo.

- Il cerchio simboleggia la comunione (tutti i danzatori sono uguali), i sortilegi, le feste di una collettività e i percorsi senza fine.
- La diagonale, la traiettoria dritta più lunga, rappresenta l'avvenire.
- La perpendicolare permette di stabilire un contatto sincero e diretto con il pubblico.
- La parallela, contrariamente alla perpendicolare, evita il contatto con il pubblico: l'interprete è situato all'esterno (o quasi) dell'azione.
- La disposizione a zig zag esprime incertezza, gioco e angoscia.
- Due gruppi disposti uno di fronte all'altro simboleggiano la lotta se i movimenti sono diretti gli uni contro gli altri, l'armonia se i movimenti sono eseguiti a specchio.

© UFSPO

## Transizioni

La transizione tra due formazioni è un aspetto importante. Deve essere fluida e durare sufficientemente a lungo da assolvere la sua funzione e integrarsi nella danza.

Ecco tre tipi di transizioni utilizzate di frequente:

- Utilizzare una forma di spostamento semplice (ad es. la marcia, la corsa o una forma di saltello)
- Eseguire una sequenza di movimenti
- Fare in modo che il pubblico non si accorga della transizione (ad es. passando da una linea a uno sciame in un solo passo)

## Direzione del corpo del danzatore

L'insegnante deve prestare molta attenzione alla direzione del corpo degli interpreti. Alcuni movimenti sono maggiormente valorizzati se eseguiti di fronte, di profilo o in diagonale. Ad esempio, un movimento laterale della gamba è visibile di fronte e non di profilo (v. disegno).

© UFSPO

## Canone

Il canone è una forma di ripetizione nella quale gli interpreti eseguono i movimenti con uno sfasamento nel tempo. Questa forma permette di coniugare unità e varietà. Il canone può essere fisso (successivo, simultaneo o cumulativo) o libero.

### Canone fisso

| Danzatori | Successivo | | Simultaneo | Cumulativo | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Sovrapposto* | Non sovrapposto | Non sovrapposto | Versione di base | Versione più libera |
| Interprete A | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 4 |
| Interprete B | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 2 3 4 1 | 2 3 4 | 4 |
| Interprete C | 1 2 3 4 | | 3 4 1 2 | 3 4 | 1 2 3 |
| Interprete D | 1 2 3 4 | | 4 1 2 3 | 4 | 3 4 |

* Un canone successivo composto da un movimento solo (o da una sequenza molto breve) forma un'onda. Quest'effetto è apprezzato perché suscita sorpresa ed è spesso utilizzato in linea o in colonna. Non appena un interprete finisce di eseguire il movimento (o la breve sequenza), inizia l'interprete successivo.

***A partire da una sequenza di 4×8, Lynn, Marla, Mara e Annika presentano il canone successivo (sovrapposto), il canone simultaneo e il canone cumulativo (nella versione di base e versione più libera).***

➜ Filmato

**Osservazioni:**

- Il canone successivo e il canone cumulativo (versione di base) sono soluzioni interessanti all'inizio di una coreografia, perché permettono agli interpreti di iniziare uno dopo l'altro. A sequenza iniziata presentano invece lo svantaggio che, per eseguire il canone, uno o più interpreti restano fermi per un certo periodo di tempo. Sta all'insegnante valutare se quest'immobilità causa o meno uno squilibrio nella creazione.
- Questo problema non si presenta se si esegue la versione più libera del canone simultaneo o cumulativo: nel primo caso tutti gli interpreti iniziano e finiscono insieme, nel secondo l'equilibrio tra movimento e immobilità può essere determinato dall'insegnante.
- Lo schema prevede quattro interpreti, ma può essere usato anche con un numero superiore o inferiore di partecipanti e con dei gruppi.

### Canone libero

Come dice il nome, il canone libero è una variante più aperta di questa figura. Le composizioni sono eseguite in modo successivo o simultaneo con variazioni spaziali (piano, direzione dei movimenti, direzione del corpo o posizione sulla scena), con l'aggiunta di materiale o inserendo momenti di silenzio.

© UFSPO

## Cue

I cue permettono di organizzare nel tempo e nello spazio i movimenti di interpreti diversi. Un cue è un segnale associato a un preciso movimento; il vantaggio del cueing è che può permettere di prendere una certa distanza dalla musica.

Il principio del cueing è il seguente:
- L'interprete o il gruppo A esegue la propria sequenza di movimenti.
- L'interprete o il gruppo B inizia a muoversi quando A esegue il movimento X (cue).

***In questo collage, eseguito senza musica, i partecipanti usano dei cue come segnali che indicano quando iniziare o terminare la propria sequenza di movimenti. Marla esegue dapprima la sua sequenza da sola; non appena mette in orizzontale la cornice (cue), Annika inizia ad eseguire la propria sequenza. Sono poi seguite da Sophie, Mara e Gilles.***

➜ Filmato

**Osservazioni:**
- I cue possono essere utilizzati con bambini che ancora non hanno sviluppato un buon senso del ritmo: facendo riferimento a dei movimenti stabiliti in precedenza piuttosto che alla musica, hanno più possibilità di sincronizzarsi.
- Anche i partecipanti più esperti possono trarre vantaggio dai cue se la musica non offre molti punti di riferimento o se le sequenze di movimenti sono di lunghezze diverse.

© UFSPO

## Musica

Musica e movimento sono intimamente legati da sempre. Ma da cosa nasce cosa? È la musica che genera il movimento oppure il contrario? Dal punto di vista della coreografia sono giuste entrambe le risposte. Sta quindi all'insegnante decidere se preferisce scegliere innanzitutto una musica e poi trovare i movimenti adatti oppure fare il contrario.

**Musica, dal vivo o registrata?**

L'insegnante può scegliere tra musica dal vivo (suonata da musicisti o dagli interpreti stessi) oppure registrata (CD, MP3, ecc.). La musica dal vivo ha il vantaggio di poter essere adattata alla creazione o creata appositamente per il progetto. Un suo possibile svantaggio sono le variazioni di tempo e strumenti che possono esserci da una rappresentazione all'altra o il verificarsi di altri imprevisti. I partecipanti devono quindi dimostrare maggiore flessibilità che con una musica registrata.

**Come scegliere la musica?**

L'insegnante può ispirarsi a un brano e creare una rappresentazione oppure può tener conto dei seguenti aspetti:

- Una scelta ragionata della musica parte dal «perché» definito nella fase di riflessione. Ad esempio, se l'insegnante vuole realizzare una coreografia di gara, la musica deve rispettare determinati parametri (ritmo, tipo di misura, accento, ecc.). Se il tema che si vuole rappresentare è un western, il pubblico deve percepirlo fin dalle prime note.
- La musica dovrebbe essere adatta al repertorio di movimenti dello stile scelto (hip-hop, danza classica, ginnastica, ecc.), senza dimenticare che i contrasti (ad esempio, dei movimenti hip-hop eseguiti su musica classica) possono talvolta rivelarsi interessanti.
- La scelta è legata anche alla capacità dei partecipanti di capire la musica. I parametri della musica si acquisiscono progressivamente: un bambino non potrà quindi interpretarla allo stesso modo di un giovane o di un adulto.
  - Quando si lavora con i bambini più piccoli (3-5 anni) è preferibile scegliere fraseggi musicali ricchi di contrasti (rapido/lento, leggero/pesante). Ognuno di essi viene associato a un movimento definito in precedenza (ad es.: trasformarsi in farfalla sul fraseggio leggero e in elefante su quello pesante).
  - A partire dai 5-6 anni alcuni bambini sono in grado di distinguere le misure. L'insegnante può posizionarli nel proscenio in modo che gli altri bambini possano andare a tempo con loro.
  - Durante l'adolescenza i giovani sono generalmente in grado di percepire i parametri fondamentali della musica (misura, accento, ritmo, ecc.). Quando si realizzano creazioni con dei giovani, si possono inserire elementi di complessità nell'uso della musica.

**Come trovare la musica per una nuova creazione?**

Non esiste una formula magica per trovare una nuova musica. Nuove idee possono nascere collaborando con dei musicisti o facendo ricerche su Internet, una fonte d'ispirazione ormai inesauribile. Può essere utile anche informarsi sui gusti dei partecipanti. Non bisogna preoccuparsi se all'inizio della creazione non si è ancora scelta la musica. Talvolta la scelta si impone dopo diverse settimane di lavoro.

**Definizione in senso lato**

In questo tema del mese la musica deve essere considerata in senso lato. Oltre alla musica nel senso tradizionale del termine, vanno presi in considerazione anche i suoni, le parole (cantare, scandire, rappare, ecc.) e il silenzio. Talvolta il silenzio è il più forte dei suoni, perché permette di ascoltare il ritmo naturale del movimento e lo mette al centro dell'attenzione. Il pubblico non può prevedere il seguito ed è costretto a concentrarsi su quanto sta succedendo in scena.

© UFSPO

**Come analizzare un brano musicale?**
Un brano musicale può essere analizzato in diversi modi. Ecco un esempio di analisi semplice, basata su una tabella.

| | | |
|---|---|---|
| 0:04 | I | Introduzione |
| 0:07 | IIII IIII | Strofa A |
| 0:41 | IIII | Ritornello |
| 0:58 | IIII | Parte strumentale |
| 1:14 | IIII IIII | Strofa B |
| 1:48 | IIII | Ritornello |
| 2:04 | IIII IIII | Parte strumentale |
| 2:36 | IIII IIII | Strofa C |
| 3:10 | IIII | Ritornello |
| 3:27 | IIII IIII IIII | Parte strumentale |
| 4:16 | II | Finale |

Fonte (artista/titolo: Milky Chance, Sweet Sun (2013)

- Ogni riga rappresenta una parte nuova (strofa, ritornello o parte strumentale)
- La prima colonna indica la battuta iniziale di ciascuna parte. Quest'informazione viene utile quando si deve ripetere un passaggio.
- La seconda colonna indica il numero di misure. La misura a quattro tempi è la più comune. Nella ginnastica e nella danza la musica viene spesso ripartita in otto tempi e raggruppata in blocchi di 4 × 8.
- La terza colonna denomina il passaggio (strofa, ritornello, tipo di strumento, ecc.)
- Alla tabella si può aggiungere una quarta colonna sulla posizione dei partecipanti (sintesi delle formazioni), sugli effetti utilizzati o su altri aspetti utili per il progetto
- Il brano di quest'esempio è semplice e regolare. Oltre all'introduzione e al finale, comprende una strofa, un ritornello e una parte strumentale che si ripetono per tre volte. L'unica particolarità è che la durata della parte strumentale aumenta in modo progressivo (4 × 8, 8 × 8 e, infine, 12 × 8).
- A seconda della musica e della creazione, per definire altri parametri quali il ritmo di una parte o gli accenti dovrebbe essere condotta un'analisi più approfondita.

**Come utilizzare la musica?**
Molti insegnanti interpretano fedelmente la musica, rispettandone accenti, ritmi, pause, ecc. Tuttavia, esistono altri modi di rapportarsi alla musica, che consentono di variarne l'uso.
- Interpretare: lasciarsi permeare dalla musica e dai suoi parametri per creare i movimenti.
- Opporsi: creare dei contrasti tra la musica e i movimenti.
- Dialogare: stabilire una relazione con la musica, completandola e interrogandola come se fosse una compagna.
- Ignorare: dimenticare la musica per far vivere suono e movimenti indipendentemente l'uno dagli altri.
- Cambiare: creare il movimento a partire da una musica, quindi eseguire il movimento finale su un'altra musica.

© UFSPO

## Costumi, trucco o accessori

Le modifiche dell'aspetto non coinvolgono solo il partecipante, ma anche il pubblico. Indossare un costume, truccarsi o portare un accessorio permette al partecipante di assumere un nuovo ruolo. Dal punto di vista del pubblico, questi artifici influenzano la comprensione non verbale, dando informazioni sul tema della creazione artistica e completando il messaggio trasmesso dal corpo e dalla messa in scena.

L'insegnante deve scegliere costumi, trucco e accessori appropriati al tema e all'intenzione.

## Parametri della luce e progettazione dell'illuminazione

La luce è effimera, magica e inafferrabile. Non si vede, ma la sua proiezione permette di evidenziare le intenzioni rappresentate sul palco. Se un insegnante desidera aggiungere quest'elemento alla sua creazione, per gli aspetti tecnici spesso è preferibile far ricorso a un operatore specializzato. Ciò nonostante, conoscere i principali parametri della luce e qualche regola per progettare l'illuminazione può essere una carta vincente.

**Parametri della luce**

L'intensità della luce è molto importante. Una luce molto intensa permette di distinguere i particolari degli oggetti sul palco e trasmette un messaggio piuttosto aggressivo. Al contrario, una luce più tenue cancella i particolari e mette in risalto i contorni degli oggetti, trasmettendo un sentimento di intimità. L'assenza di luce (nero) permette di effettuare transizioni nette tra due azioni o due scene (per lasciare agli interpreti il tempo di entrare in scena o uscire di scena, per cambiare la scena, ecc.).

A seconda dell'intenzione che si vuole esprimere, il tecnico può proiettare luce bianca o colorata. Per rappresentazioni semplici, due luci (una calda e una fredda) sono sufficienti per trasmettere la maggior parte delle intenzioni.

**Progettazione dell'illuminazione**

Gli oggetti sulla scena possono essere illuminati con luci posizionate frontalmente, di lato, in controluce o nella parte aerea del palco.

- La luce frontale permette di illuminare i volti, ma, se usata eccessivamente, appiattisce la tridimensionalità della sala.
- La luce laterale permette di illuminare il corpo e accentua la tridimensionalità degli oggetti. Se i proiettori sono posizionati parallelamente al suolo, illuminano i danzatori senza generare ombre.
- Il controluce regala maggiore profondità alla scena. Questa luce è spesso associata a dei colori.
- La luce a piombo consente di illuminare solo una zona della scena, mentre lo spazio tutt'intorno resta al buio. Spesso è necessario aggiungere una luce frontale affinché si possa vedere il volto degli interpreti.
- Il seguipersona è un proiettore che permette di seguire un interprete con la luce. È posizionato nella sala e deve essere manovrato da un tecnico.

© UFSPO

Quando la creazione di uno spettacolo prevede l'uso delle luci, l'insegnante deve chiedersi subito quali sono gli effetti luminosi che vuole utilizzare, in modo da progettare di conseguenza la messa in scena. Ne parla con il tecnico per verificare che le sue idee siano realizzabili e che i costi possano essere coperti nell'ambito del progetto.

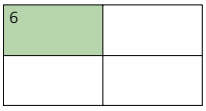
Attenzione: tanti più sono gli effetti, quanto più elevata sarà la spesa: in progettazione ragionata, gli stessi effetti luminosi vengono riutilizzati più volte.

Ecco qualche esempio:

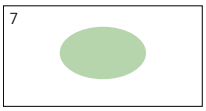
Illuminare tutta la sala

Illuminare il proscenio o il muro di fondo

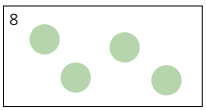
Illuminare il lato sinistro o il lato destro




Dividere la superficie in quattro e illuminare una o più parti in funzione della messa in scena




Illuminare il centro




Posizionare quattro luci a piombo da utilizzare contemporaneamente o in momenti diversi

Illuminare una diagonale o il centro (si possono prevedere anche le altre possibilità)

**Proiezione**

I diversi supporti mediatici diffusi al giorno d'oggi sono strumenti utili nella realizzazione di una coreografia. La proiezione di film, diapositive, ecc. permette al pubblico di capire meglio lo spettacolo, di seguirne il filo conduttore o di instaurare un dialogo diretto con gli interpreti e all'insegnante di creare una scenografia completa anche senza usare materiale scenico.

© UFSPO

# Informazioni

## Bibliografia


- Basler-Stotzer, C. (2002): Formation et composition du mouvement. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO.
- Blom, L., Chaplin, L. (1982): The intimate act of choreography. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.
- Butterworth, J. (2012): Dance studies, the basics. Londra: Routledge.
- Humphrey, D. (1959): The art of making dances. New York: Grove Press.
- Robinson, J. (1981): Eléments du langage chorégraphique. Parigi: Ed. Vigot.
- Smith-Autard, J. (2005): Dance composition. Londra: A & C Black.
- Waehner, K. (1993): Outillage chorégraphique. Parigi: Ed. Vigot.


## Filmati

- Prima fase: creare dei movimenti a partire da uno stimolo
- Seconda fase: combinare e variare i movimenti
- Terza fase: realizzare la forma finale


**Ringraziamo**

- Annika, Gilles, Lynn, Mara, Marla e Sophie del Centre de danse NG5 di Bienne per aver partecipato alle riprese video e alla seduta fotografica.
- Annelise Rossel, Yves Cornamusaz, Ilaria Luca, Claudia Harder e Nadja Glauser per aver contribuito alla realizzazione di questo documento.


## Partner

ASEF

## Impressum


**Editore**
Ufficio federale dello sport UFSPO
2532 Macolin

**Autore**
Séverine Hessloehl,
responsabile G+S Ginnastica e Danza

**Redazione**
mobilesport.ch

**Foto di copertina**
Thomas Oehrli, Media didattici SUFSM

**Disegni**
Rainer Benz, comic-cartoon.ch

**Filmati**
Media didattici SUFSM

**Layout**
Media didattici SUFSM


© UFSPO

# Promemoria

**Siete insegnanti e vi apprestate a realizzare la vostra prima coreografia?**
**Ecco le tappe da seguire e i rimandi di pagina per approfondire le singole fasi.**

1. Definite la situazione iniziale rispondendo alle sette domande: perché, chi, dove, quando, per chi, come e cosa? 3-4

---

2. Create o fate creare i primi movimenti partendo da uno stimolo. 5-7
   - Se create voi stessi i movimenti, dovete farlo prima della lezione. In palestra analizzate con occhio critico quanto avete preparato: i movimenti sono adatti ai partecipanti?
   - Se fate creare i movimenti ai partecipanti, dovete pianificare con cura questo momento. Quali situazioni proporrete loro? Come li aiuterete?

---

3. Combinate e/o variate i movimenti della prima fase. 8-10
   - Utilizzate le variazioni temporali, spaziali e rispetto alla forza e le combinazioni successive o simultanee per rendere più interessanti le sequenze di movimenti.
   - Non è necessario creare movimenti sempre nuovi. In una coreografia si possono ripetere gli stessi movimenti, aggiungendo semplicemente delle altre variazioni o combinandoli diversamente.

---

4. Nel dare alla creazione la forma finale, dovete tener conto dei seguenti parametri:
   - Struttura compositiva: che forma va data alla composizione (AB, ABA, rondò, forma ispirata alla natura, narrazione o collage)? 11
   - Grandi momenti e momenti minimi: come mettere in evidenza alcuni momenti? 12
   - Formazioni: come disporre i partecipanti sul praticabile o sul palcoscenico? 12
   - Transizione: come passare da una formazione all'altra? 12
   - Direzione del corpo del danzatore: come orientare gli interpreti per farne risaltare determinati movimenti? 13
   - Canone e cue: come organizzare i movimenti dei danzatori nel tempo? 14-15
   - Musica: come sceglierla? 16-17
   - Costumi, trucco e accessori: come sceglierli? 18
   - Parametri della luce e progettazione dell'illuminazione: cosa bisogna sapere sugli effetti luminosi? Come applicarli alla creazione? 18-19