SEMINARIO INTERNAZIONALE DI

PATTINAGGIO ARTISTICO

ROCCARASO 2010

IL FASCINO DELLO STILE

a cura di Carol Buelloni

COREOGRAFIA

APPLICATA AGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

S.I.P.A.R. Scuola Italiana Pattinaggio Artistico a Rotelle

Introduzione

Questa dispensa, che fa parte degli studi effettuati in occasione del Seminario Internazionale di Pattinaggio Artistico svoltosi a Roccaraso nel 2010, vuole essere un primo lavoro di coreografia riferita al pattinaggio.

Essendo un lavoro iniziale fa riferimento agli schemi motori descritti nella dispensa "Schemi motori di base " **(*)**, e precisamente al concetto di asse corporeo, di piegamento-distensione-flessione-estensione, ai movimenti di torsione-rotazione e alla funzionalità delle braccia, applicati al gesto coreografico.

Lo scopo è di dare le basi per creare un atleta di pattinaggio completo, capace di esprimersi nel gesto atletico, in maniera corretta e piacevole, un atleta che sa dare anche emozioni e estrinsecare la sua personalità perché ha gli strumenti per farlo al meglio.

Dietro ad ogni espressione artistica c'è un lavoro di studio e di conoscenze applicate che rendono ogni gesto facile e perfetto: tutto ciò deve culminare in una forma d'arte che sarà apprezzata ed eleverà il nostro sport ad alti livelli, ma solo se saremo così umili da cominciare dalle basi, da non tralasciare niente,da studiare ogni particolare e proporlo al meglio.

Solo così potremo poi dare libero sfogo alle nostre velleità artistiche, senza sembrare ridicoli o inadeguati e ci potremo far apprezzare da chi ama lo sport e l'arte e potremo far capire a tutti quanto è bello il pattinaggio artistico.

Voglio ringraziare Carol che con tanta pazienza ha intrapreso insieme a noi questo cammino, mettendoci a disposizione la sua grande esperienza.

Un particolare ringraziamento a Raniero Corbelletti per le bellissime foto.

Sara Locandro
Responsabile Scuola Italiana Pattinaggio

(*) Testo di Sara Locandro e Paolo Colombo, realizzato in occasione del Seminario Internazionale di Pattinaggio Artistico 2008

IL FASCINO DELLO STILE NEL PATTINAGGIO ARTISTICO

Questa dispensa si propone di dare una conoscenza della propedeutica stilistica applicata agli schemi motori di base per gli atleti del pattinaggio artistico.
Si prenderà visione dell'impostazione corporea, del mantenimento posturale, dei legami piegamento-distensione, flessione-estensione, torsione-rotazione (quali posizioni fondamentali che danno vita alle difficoltà tecniche) della presenza scenica e dei port de bràs combinati ad esercizi di piede.

E' molto importante arrivare a proporre una lezione di coreografia educativa e completa che possa essere un minimo surrogato allo studio della danza classica (praticata da pochissimi atleti) per sviluppare la capacità artistica, la conoscenza dello schema corporeo e per consentire di usare il movimento coreografico come mezzo d'espressione e comunicazione.

In parallelo alla dispensa è stato realizzato un DVD esplicativo dei concetti trattati, innumerevoli potrebbero essere gli esercizi da sviluppare per migliorare il gesto tecnico e coreografico. Noi ve ne abbiamo proposto solo alcuni.

Ringrazio la Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio e Sara Locandro responsabile S.I.P.A.R per la fattiva collaborazione.

Ringrazio inoltre, per la squisita disponibilità,
Marina Maggioli, Fabio Armani, Ezia Signorini,Valentina Cecchetti
Silvia Armani, Tiziana Cattozzo e Daniel Morandin per l'ammirevole pazienza.

Dedico questo lavoro a mio padre, che mi ha aperto le porte dell'universo "MUSICA".

Carol Buelloni

S.I.P.A.R. Scuola Italiana Pattinaggio Artistico a Rotelle

IL FASCINO DELLO STILE NEL PATTINAGGIO ARTISTICO

1. IMPOSTAZIONE DEL CORPO
2. POSTURA
3. PIEGAMENTO-DISTENSIONE
FLESSIONE-ESTENSIONE
TORSIONE-ROTAZIONE
4.PORT DE BRAS COMBINATI AI MOVIMENTI DI BASE
5.PRESENZA SCENICA

IMPOSTAZIONE DEL CORPO
(concetto dell'asse corporeo)

Inteso come postura di base corporea della coreografia teatrale e di corte, l'APPIOMBO, in francese "aplomb", altri non è che l'allineamento TESTA-TORACE-PIEDE PORTANTE lungo un asse verticale e perpendicolare al suolo,su cui si regolano tutti i passi e gli atteggiamenti coreografici, nonché le difficoltà tecniche proprie della nostra disciplina sportiva.
Con questo significato si approda al 1900, secolo in cui si amplifica la presenza di pose e movimenti costruiti su bilanciamenti accentuati del tronco rispetto alle gambe e per i caratteri di flessuosità ed elasticità che nel tempo assumono le dinamiche coreutiche.
Infatti l'allineamento verticale testa-torace-piede portante non solo garantisce il piazzamento sulla base di appoggio,ma anche l'aderenza dei piedi a terra sollecitando la sensazione del suolo come punto di scarico di energia oltre che stimolatore di dinamiche.

Tutti i testi storici sulla danza spiegano come il corpo sia attraversato da una "linea immaginaria" che passa verticalmente per il sua centro : è la stessa regola ribadita perentoriamente in tutti gli sport tecnico-combinatori, Tuffi, Nuoto sincronizzato, Ginnastica Ritmica o Artistica,Pattinaggio Artistico.
Per il mantenimento dell'appiombo o dell'allineamento dell'asse corporeo è fondamentale la ricerca della massima tensione strutturale da ricercarsi nella tenuta di assetto di contrazione muscolare dorsale-addominale.

La necessità di stabilizzare il tronco equilibrando i segmenti corporei rende i movimenti più attivi ed efficaci,con una coordinazione tempestiva di tutte le componenti del corpo.
La scuola russa fedele alla tradizione classica attribuisce al centro-tronco un valore fondamentale nelle posizioni di base: spalle-fianchi focalizzate verso il basso e allineate tra loro come quattro punti su un piano, plesso solare in avanzamento, braccia in estensione illimitate verso fuori o verso l'alto, non rigide ma in tensione o in allongèe o delineando un morbido ovale, mani distese leggermente sfalsate per dare leggerezza (tiriamo un filo immaginario), testa allineata su spalle-fianchi alta e naturale, mento allungato avanti-alto per dare allo sguardo direzione e importanza.

EQUILIBRIO

Parlando di “allineamento” si introduce un altro concetto fondamentale che è quello di “equilibrio”,che non è altro che una ininterrotta ricerca di stabilità mediante un adattamento posturale.
Le funzioni dell’equilibrio sono controllate da centri automatici che risiedono nel cervelletto, il quale per ogni gesto invia, in tempi estremamente rapidi, impulsi involontari di modifica e di assestamento strutturale.

Completando l'analisi tematica dell'impostazione corporea, possiamo affermare che l'allineamento e l'equilibrio si connettono quando un atleta o un danzatore tramite contrazione muscolare proporzionata determinano un gesto atletico o coreografico, mantenendo postura e controllo dei movimenti in situazioni dinamiche differenti; i concetti sopra-esposti si applicano al mantenimento di posture o pose che danno vita a linee aggraziate e armoniose, fondamento dell'impostazione stilistica.
Così per il pattinaggio:
“E' fondamentale nell'impostazione del pattinatore rispettare il concetto di asse corporeo prendendo come punto di riferimento l'asse immaginario del corpo e curare l'allineamento delle parti dello stesso.” tratto dalla dispensa “Schemi motori di base” P. Colombo - S. Locandro S.I.P.A.R. Roccaraso 2008).
Nel pattinaggio artistico infatti, come in molte altre discipline, il controllo dell'asse corporeo fa sì che anche i movimenti più complicati sembrino eseguiti con estrema facilità e disinvoltura, in quanto non ci saranno inutili dispersioni di energia e faticosi movimenti di compensazione.

INCLINAZIONE

Il controllo dell'asse corporeo genera anche l'introduzione del concetto di inclinazione del corpo che ci permetterà di disegnare sulle piste una serie di curve che,percorse con velocità e naturalezza,saranno estremamente efficaci anche dal punto di vista coreografico: quello che nel nostro sport si definisce “pattinare sui fili” altro non è che la risultante di questo lavoro di controllo dell'asse corporeo nel suo spostamento laterale.

POSTURA
(spostamento del corpo nello spazio: Linea e Direzione)

Una volta assimilato il concetto di asse corporeo, sarà il momento di muovere il nostro corpo nello spazio, e quindi verrà introdotto il concetto di Linea e Direzione.
La linea è un altro elemento messo in particolare evidenza dalle attività coreografiche e dalla grande tradizione accademica.
Tutti i movimenti lenti o veloci che siano, creano forme o disegnano linee con le

diverse parti corporee. Anche le combinazioni degli stessi siano essi di adagio o di allegro, più o meno lunghe o elaborate, circoscrivono spazi e disegnano lo spazio.
L'Accostamento alle arti figurative caratterizzò la coreografia tra la fine del 700 e la prima metà del 800 determinando la creazione di nuove figure e la sperimentazione di "equilibri alternativi", ponendo tra i presupposti fondamentali la ricerca della visione del pubblico e la relazione del corpo con lo spazio scenico.
Nel 900 questo aspetto è stato molto valorizzato e per la forte influenza della danza moderna, è stato molto approfondito in riferimento alla struttura corporea e allo spazio "proprio"fisico ed emozionale dell'artista.
Orientare il corpo significa indirizzare verso un particolare punto di riferimento dello spazio il centro del tronco, vale a dire il punto centrale del bacino (ombelico) e del torace (triangolo plesso solare- sterno), coordinando testa-sguardo, spalle-fianchi: l'orientamento del tronco non è solo un elemento fondamentale nella costruzione delle pose, tenute, fili, inclinazioni,ma può essere anche un sistema per risolvere in modo economico molti problemi di natura tecnica, migliorando nel contempo la stabilità del corpo e la qualità dei movimenti.
Nel pattinaggio questo concetto, cioè di dare un punto di riferimento al corpo nello spazio, si può riferire ad ogni singolo movimento,oppure al corpo che segue una direzione precisa anche nell'esecuzione di una serie di movimenti (passaggi in diagonale ecc.)
Inoltre normalmente nei programmi musicali,la costruzione coreografica prevede un fronte, o giudici, o pubblico, o ambedue, verso cui sono orientati principalmente i movimenti.

IL PRINCIPIO DELL'EN DEHORS

Richiamando il concetto di asse corporeo,e facendo riferimento alla danza classica,viene introdotto il concetto dell'en dehors (in fuori),che è molto importante anche nel pattinaggio artistico.
In questa posizione le gambe devono mostrare al pubblico la loro parte interna, e la coscia deve quindi ruotare all'esterno di 90° rispetto all'asse del corpo.
Si ottiene questa posizione tramite la rotazione delle articolazioni femorali, stringendo i muscoli che formano la cintura addominale ed i glutei, e mantenendo perpendicolare l'asse longitudinale del corpo,fino a rendere il più possibile rettilinea la colonna vertebrale.
La testa deve essere posizionata sulla stessa linea verticale dei piedi in posizione naturale.
L'en dehors, è la base necessaria per dare agli arti inferiori del danzatore e del pattinatore,libertà di movimento in ogni direzione.
La posizione si ottiene dopo anni di studio ed è legata alla conformazione fisica di ogni danzatore.
Inoltre è fondamentale la postura del busto che deve sempre essere eretta; le spalle devono essere tenute basse, il collo allungato e le scapole piatte.

EN DEHORS – mobilità e ampiezza movimenti

Francesca RONCELLI

Debora SBEI

Pierluca TOCCO

Andrea ARACU

È importante posizionare la linea delle spalle sempre in linea con i fianchi, con i muscoli degli addominali e dei glutei contratti.
La tecnica dell'en dehors applicata al pattinaggio artistico è basilare per ottenere una fluida dinamica durante le evoluzioni tecniche, considerando che attraverso l'applicazione dell'en dehors i movimenti risulteranno flessibili, i muscoli allungati e rafforzati e l'equilibrio perfezionato.
Con l'applicazione di questa posizione si aumenterà la mobilità delle anche e si potranno quindi migliorare le posizioni specifiche del pattinaggio che richiedono una maggiore ampiezza dei movimenti e una migliore stabilità.
LA MOBILITA' ARTICOLARE COSI' OTTENUTA DARA' VITA QUINDI A DELLE POSIZIONI PERFETTE E DI GRANDE TENUTA .

PIEGAMENTO – DISTENSIONE
FLESSIONE – ESTENSIONE
ROTAZIONE - TORSIONE

L'educazione fisica moderna intesa come linguaggio del corpo, da notevole importanza a tutte le forme gestuali che traggono ispirazione e si abbinano alla musica quali la danza, la ginnastica ritmica ed artistica, l'aerobica e i suoi derivati ed il pattinaggio artistico.
Gesti comuni come camminare, saltare, ruotare, piegare, estendere, girare, eseguiti su una base musicale, perdono la loro quotidianità, si integrano in figure, si combinano in relazione allo spazio e al ritmo, acquistano potenzialità in quanto rendono il corpo veicolo espressivo.
L'insieme di piegamento, distensione, flessione, estensione, rotazione, torsione del corpo,già ampiamente trattati,danno vita nel pattinaggio ai movimenti coreografici e alle difficoltà tecniche specifiche, salti e trottole.
Dalla pattinata di base allo stacco ed arrivo di un salto, alla perfezione di una posizione di una trottola, alla performance coreografica, tutto dipende dal giusto utilizzo dei movimenti sopra esposti.
Azioni dinamiche come torsioni e rotazioni rappresentano il senso del continuo e dell'eterno ritorno, come una fosse una filosofia danzante del "divenire".
L'aspirazione assoluta dello studio della biomeccanica coreutica è di arrivare alla perfetta leggerezza assieme alla fluidità dei movimenti.

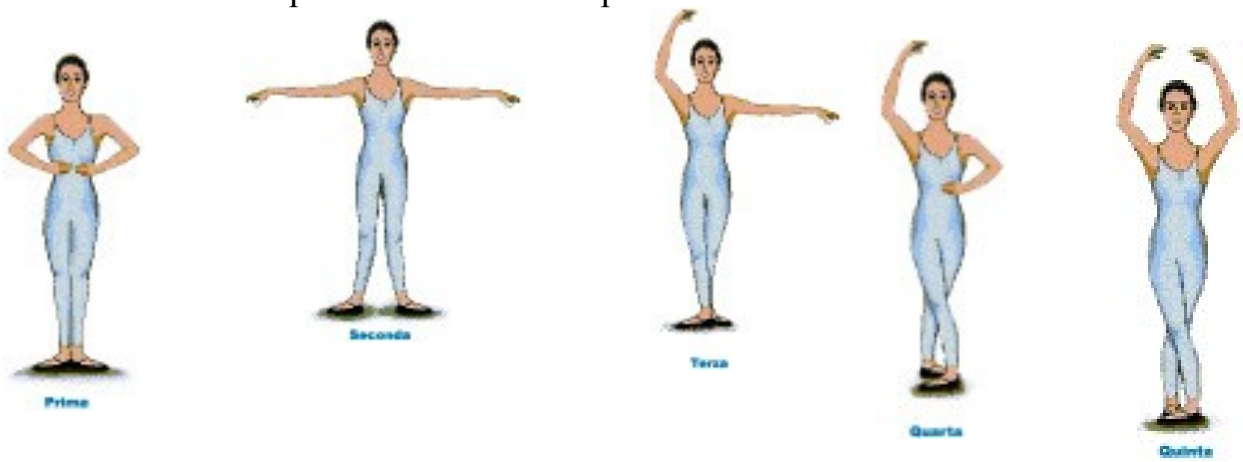
STROKING
(scivolare sui pattini)

La camminata è un aspetto fondamentale nelle arti coreutiche, che sia ballo da sala, danza classica, ginnastica ritmica o pattinaggio artistico:essa incorpora tutti i precetti di postura, direzionalità, trasferimento del peso e ritmo.
Nel pattinaggio sul ghiaccio la parola “stroking”significa accarezzare,lisciare il ghiaccio alla ricerca dello scivolamento perfetto;la percezione di accarezzare il pavimento è il “mood” della pattinata fluida e armoniosa.
Naturalmente questo deriva dalla possibilità di piegare ed estendere le gambe,dalla tenuta del busto,dalla naturalezza dell'applicazione degli schemi motori,il tutto da una sensazione di leggerezza e disinvoltura che rende piacevole il gesto a chi lo guarda e di conseguenza lo ammira

Nel pattinaggio a rotelle spesso ci si dimentica di ciò: i dischi coreograficamente ben studiati e progettati,ideati ed elaborati, vengono deturpati da pattinate scarse e fastidiose, come note stonate in un concerto e questo toglie continuità al programma e lo rende sgradevole.

PORT DE BRAS
(combinati con i movimenti di base)

Il port de bras è la base dello studio dei movimenti delle braccia:
il controllo e l’utilizzo perfetto delle stesse donano bellezza nelle linee e nelle dinamiche stilistiche.
Durante il movimento sono di primaria importanza nella coordinazione e nell’espressione artistica, rendono armoniosi e fluidi i passaggi, inoltre in armonia con la posizione della testa, lo sguardo e l’espressione, danno ancora più eleganza al movimento ed alle pose.
Dalla danza classica possiamo definire le posizioni classiche delle braccia:



Posizioni codificate secondo il metodo RAD (Rapid Application Development) della Royal Academy Dance, ufficialmente riconosciuto

1° posizione-braccia arrotondate in avanti all’altezza del petto.

2° posizione-braccia aperte lateralmente leggermente arrotondate.

3° posizione-un braccio in alto au couronne l’altro laterale alla Seconda

4° posizione-un braccio in alto au couronne l’altro avanti in prima Posizione

5° posizione-le due braccia sono arrotondate a corona (au couronne) sopra la testa in alto

Basandosi sulla tradizione la scuola russa considera due pose fondamentali delle braccia, la posa di base arrondiè e la posa di base allongèe.
La posa arrondiè è una posizione morbida, leggermente arrotondata che il braccio assume nelle posizioni canoniche.
La posa allongèe è allungata e quasi tesa ed è assunta dal braccio negli arabesques e nei movimenti di passaggio.
I port de bras codificati dalla scuola russa non esauriscono tutte le possibilità di combinazioni dei movimenti delle braccia, ma costituiscono dei modelli il cui studio consente di assimilare il portamento espressivo degli arti superiori.
Innumerevoli possono essere le posizioni che le braccia assumono nello spazio seguendo regole geometriche, linee e piani immaginari con differenti ritmi di movimento e gradi di energia.

Combinando i port de bras ai vari passi di base propri del pattinaggio artistico (passo progressivo, incrociato, tre, contro tre, volte, controvolte ecc.) otterremo un principio dinamico espressivo generale che ci porterà ad un ampliamento ed ad una varietà del vocabolario gestuale più accurato e profondo.
La possibilità espressiva del corpo è infinita in relazione ed in funzione del racconto emozionale coreografico.

Nel pattinaggio,sia in riferimento al puro e semplice muoversi con passi di base nello spazio, che eseguendo coreografie complicate, le braccia unite ai movimenti del resto del corpo,danno il giusto completamento allo spostamento del corpo nello spazio e con la musica.
Facendo poi riferimento al loro “cadenzare” la musica,si può veramente parlare di un piacevolissimo connubio di forme ed armonia che porta ad alto livello la forma artistica.

Interpretazione

Pierluca TOCCO

Davide ARACU

Tanja ROMANO

Andrea ARACU

Cristina TRANI

Annalisa GRAZIOSI

Andrea BARBIERI

LA PRESENTAZIONE SCENICA

Il corpo deve essere capace di muoversi in relazione alle finalità ad esso richieste come destrezza, prontezza, flessibilità, agilità, resistenza ed espressività.
Occorre sapersi muovere con eleganza e disinvoltura nello spazio, saper scegliere la direzione, regolare uno slancio nell'ampiezza e nella intensità, nella velocità, nella grazia, nel ritmo rispondendo ad ogni variazione con un dinamismo guidato ed assecondato dal pensiero e dallo spirito: quindi il movimento tecnico e coreutico non può essere considerato unicamente come manifestazione dell'appartato locomotore (muscoli e articolazioni) ma anche lo stimolo di molte funzioni che interessano la personalità.
Per questo motivo, il gesto atletico assume un aspetto personale, in grado di essere valutato e giudicato da chi lo osserva; ogni individuo manifesta sé stesso, differenziando il suo movimento da quello di altri atleti ed adeguandolo alla struttura del suo organismo, alle proprie capacità, alla sua sensibilità ed intelligenza, alle sue attitudini, ai suoi gusti ed al proprio carattere.
La presenza scenica inizia con la presentazione al pubblico o ai giudici di chi siamo e di come ci prepariamo per affrontare la performance coreografica, tecnica-sportiva. Bràs aù public (bilanciamento in estensione, apertura delle braccia e mani come per offrirsi al mondo).
I nostri punti di riferimento sono il fronte pubblico e il fronte giuria verso il quale si disegna ogni programma coreografico.

L'atteggiamento positivo è di importanza vitale come una perfetta postura che aiuta a bilanciare e trasferire il peso correttamente.
Avvicinarsi con volontà e pazienza al percorso coreutico e stilistico significa ricercare un portamento personale che dona più grazia ed equilibrio al movimento in generale, creando linee che tendono all'infinito estrinsecando la propria personalità per comunicare con chi ci sta guardando.

Presentazione Scenica

Andrea BARBIERI

Andrea ARACU

Carol Buelloni

Carol Buelloni è costumista e coreografa di fama nazionale nell'ambito del pattinaggio artistico a rotelle.
Nasce a Modena, frequenta la scuola di danza classica e diventa atleta di pattinaggio artistico specialità artistico e danza, sotto la guida di Dario Franzoso, Antonio Merlo (attuale CT della Nazionale) e del compianto maestro Odoardo Castellari.
Nell'immediato periodo post-agonistico inizia ad allenare nelle società modenesi ed entra a far parte di un gruppo spettacolo di pattinatori SKATE ROLLER con numerose tournèe e apparizioni televisive da "Domenica In" a "Bandiera Gialla".
Scopritrice di atleti talentuosi si dedica completamente alla coreografia specifica per il pattinaggio artistico dopo il mondiale del 1995 in Colombia, anno in cui comincia ad occuparsi anche di costumi per lo sport e per lo spettacolo.
La sua attività artistica e sartoriale, che abbraccia anche il ghiaccio, è assai vasta. La sua carriera è puntellata di prestigiosi riconoscimenti fino alla nomina del Consiglio Federale nel 2006 di COREOGRAFA FEDERALE a disposizione delle squadre nazionali.
Il suo eclettismo la spinge all'ideazione di regie coreografiche in cui è anche protagonista, come Overture di "Yuri Una Vita Che Continua" edizioni 2007, 2008, 2009, 2010 lo spettacolo di apertura delle "Bologniadi" 2009 in Piazza Maggiore a Bologna e lo spettacolo finale dello Stage Internazionale di Roccaraso 2008-2009-2010.

BIBLIOGRAFIA

Arte del Movimento – Libro & Quaderno
G. Grossi – M.Turci EDIZIONI LA SPIGA

Teoria della Danza Classica vol.1
F. Papacena GREMESE EDITORE

Manuale di propedeutica alla danza
M. Salvetti – M. Susana - L.Venchi DEMETRA EDITORE

Storia della danza e del Balletto
A.Testa GREMESE EDITORE

Scuola Russa

Oznovy Klassiceskogo tanca (Le basi della danza classica)
A.Vaganova Leningrado 1934 trad. italiana DI GIACOMO EDITORE

Uroki Klassiceskolo tanca (Lezioni di Danza Classica)
A.Messerer Mosca 1967 trad. italiana DANCE BOOKS LTD.

IL grande libro del ballo
G. Porciani GIUNTI EDITORE

Ballando come le stelle
A. Du Beke GREMESE EDITORE

The Code of Terpsichore
C. Blasis Londra 1828 Editing DANCE HORIZON N.Y.

Praticamente Sport
P. Del Nista – J. Parker - A.Tasselli EDIZIONI G.D'ANNA