

**UNIVERSITATEA ECOLOGICĂ DIN BUCUREȘTI  
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**CURS SINTEZĂ  
DANS SPORTIV, expresie corporală si euritmie  
Aprofundare**

**Lect. univ. drd. Grigore Maria**

**2010**

## **Tematica cursului de dans sportiv, expresie corporală și euritmie**

### Introducere

- 1.1. Istoria dansului
- 1.2. Caracteristicile, muzica și limbajul de bază al dansului

### **CAPITOLUL II - PREGĂTIREA ȘI ANTRENAMENTUL ÎN DANSUL SPORTIV**

- 2.1. Selecția în dansul sportiv
- 2.2. Antrenamentul sportiv în dansul sportiv
- 2.3. Tehnica dansului sportiv
  - 2.3.1. Noțiuni de bază în Dansurile Standard
  - 2.3.2. Caracteristici generale
  - 2.3.3. Descrierea tehnicii în dansurile standard
  - 2.3.4. Noțiuni de bază în Dansurile latino-americane
  - 2.3.5. Noțiuni de bază

### **Bibliografie**

## CAPITOLUL I

### 1.1. Istoria dansului

Dansul constituie o parte integrantă a vieții. Anumite insecte, precum furnicile și gândacii, iau parte la parade și alte activități care seamănă îndeaproape cu dansul. Păsările mascul afișează culori strălucitoare și dansează în timpul sezonului de împerechere; păunul își etalează coada și pășește țăntoș în fața femelei.

Nu există nici o civilizație antică știută care să nu fi cunoscut dansul. Egiptenii, sirienii, evreii, hindușii, grecii și romanii - toți dansau. În fapt însă, nici o națiune nu a arătat atâta prețuire dansului și nu l-a cultivat pentru valorile sale estetice mai mult decât vechii greci. Pentru ei, dansul nu governa doar mișcarea picioarelor, dar controla și modul lor de exprimare și disciplina corpului în diferitele sale atitudini.

Dansul roman a derivat inițial din cel grecesc, fiind deci similar cu acesta. În ultimele zile al Imperiului Roman, dansul a devenit incredibil de vulgar și licențios și a degenerat. Trebuie recunoscut însă meritul romanilor în dezvoltarea dansului scenic, pe care l-au adus la un înalt grad de perfecțiune, și a *pantomimei* - o artă pe care grecii nu o cunoșteau.

### **Dansul de salon**

La origine, termenul „dans de salon” a fost aplicat dansurilor executate în mod obișnuit într-o sală de dans. Tipul de dans depindea, bineînțeles, de perioada avută în vedere. De exemplu, secolul al optsprezecelea a fost în primul rând perioada dansurilor de pereche deschisă (*open couple*), în special menuetul lent și maiestuos. În Franța, menuetul și alte dansuri de curte au fost eliminate de Revoluția Franceză. Chiar și în Anglia, menuetul a suferit un declin progresiv la sfârșitul secolului al optsprezecelea. Structura Angliei rurale devenea din ce în ce mai industrială; ritmul și stilul de viață erau mai puțin potrivite pentru un

dans precum menuetul, care a fost treptat înlocuit cu contradansul, cotilionul și *allemande*.

Secolul al nouăsprezecelea a înregistrat schimbări rapide în stilurile de dans. Menuetul a dispărut în primii ani ai secolului, iar în jur de 1850 a dispărut și contradansul (cu o singură excepție, dansurile *Sir Roger de Coverley* sau *Virginia reel*). După declinul acestor dansuri, cadrilul francez a devenit extrem de popular. Conceput la origine pentru două, patru sau orice număr de perechi, în Anglia era dansat de obicei de patru perechi. De vreme ce cadrilul combina contradansuri și cotilioane, era posibil un număr mare de figuri, ceea ce conferea varietate și interes dansului.

*Valsul* a fost introdus în saloanele elegante de dans la începutul secolului al nouăsprezecelea. Acest dans de pereche închisă (*closed couple*), cu priza sa strânsă, a stârnit la început o mare consternare. A fost însă o bătălie sortită eșecului și, în jurul anului 1825, valsul s-a instalat definitiv. În anul 1840, un al doilea dans de pereche închisă (*closed couple*), *polca*, a fost introdus la Paris și s-a bucurat de o primire entuziastă, devenind un dans de salon la modă.

La începutul secolului al douăzecilea au fost introduse dansuri precum *two-step*, *one-step*, *fox-trot* și *tango*. Cadrilurile, lăncierii și alte dansuri de pereche deschisă au dispărut în esență, și în consecință programul obișnuit al sălilor de dans a constat în totalitate din dansurile acceptate cu pereche închisă.

După cel de al doilea război mondial, a crescut rapid interesul manifestat față de alte forme de dans, precum dansul modern, baletul și dansul în careu (*square dance*). O dată cu dezvoltarea rock-and-roll-ului, dansul de societate tradițional a intrat în declin. Pentru a împiedica orice confuzie, termenul de „dans de salon” a ajuns să fie folosit pentru a identifica dansul de societate tradițional, în contrast cu alte forme de dans.

**Valsul** - Dansul de societate, așa cum îl știm noi azi, a început cu introducerea valsului<sup>1</sup> (*waltz*), un dans născut în suburbiile Vienei și în regiunea alpină a Austriei. Începând cu secolul al șaptesprezecelea, valsurile erau cântate în saloanele de dans al Curții Hapsburgice. Chiar înainte de această perioadă, dansurile cu rotări (*turning dances*), sau *weller*, erau dansate de către țăranii din Austria și Bavaria. Multe melodii de vals binecunoscute, incluzând „Dunărea albastră” a lui Johann Strauss, pot fi regăsite în vechile melodii simple, țărănești, cu yodlere.

Nu se știe cu precizie când a fost introdus valsul în Statele Unite. S-a relatat că valsul a fost dansat pentru prima oară la Boston, în 1834, atunci când Lorenzo Papanti, un maestru de dans din Boston, a făcut o demonstrație în conacul Beacon Hill al doamnei Otis. Fruntașii societății erau împotriva a ceea ce ei numeau „o demonstrație necuviincioasă” . Valsul a pătruns în New York și Philadelphia probabil în aceeași perioadă, iar la jumătatea secolului al nouăsprezecelea s-a instalat definitiv în societatea Statelor Unite.

Spre sfârșitul secolului al nouăsprezecelea, în Statele Unite valsul a cunoscut două variante modificate. Prima a fost *Boston-ul*, un vals mai lent cu pași lungi alunecați; răsucirile erau mai puține și mai lente și existau mai multe mișcări în față și în spate decât în valsul vienez. Deși *Boston-ul* a dispărut după primul război mondial, el a stimulat dezvoltarea stilului englez și internațional care continuă și în zilele noastre. A doua variantă a fost *hesitation*, care implică un pas făcut la trei bătăi ale măsurii. Pașii de *hesitation* sunt încă folosiți foarte mult în valsurile noastre mai rapide.

Un alt factor care a contribuit la modificarea valsului vienez a fost continuarea tendinței de mișcare mai naturală a corpului. În tot secolul al nouăsprezecelea, maeștrii de dans au insistat ca toate dansurile să fie realizate cu picioarele în poziție orientată spre exterior (*turned-out position*). Acest lucru a influențat pozitiv rotațiile rapide ale valsului vienez și le-a dat dansatorilor

---

<sup>1</sup> Din vechiul cuvând german *walzen* care însemna a te roti, a te întoarce, a aluneca.

posibilitatea de a-și demonstra excelentul joc de picioare. Însă la sfârșitul secolului al nouăsprezecelea, dansul în Anglia și în Statele Unite a devenit mai puțin stilizat, cu mai multe mișcări de du-te / vino și cu picioarele poziționate confortabil, ca pentru plimbare. Au fost introduse dansuri mai noi, precum cele în doi pași (*two-step*), și acestea au adus cu ele un stil de dans complet nou.

În cea de a doua jumătate a secolului al nouăsprezecelea, seratele și balurile mascate elegante au devenit extrem de populare în Statele Unite. În New York, balurile mari erau sponsorizate de grupuri precum Catholic Orphan Asylum, Cercle Français, Charity, Fireman's, Knights of Pythias, Iphatonga of Brooklyn, Matriarch's Assembly, Palestine Commandery, Tuesday Evening Dance Class, Yorkville Brewers' Battalion, ș.a.m.d. Erau manifestări de mare amploare, care implicau prezența a două-trei mii de oameni și a unei orchestre formate dintr-o sută de persoane sau mai multe.

**Tango**-ul își are originea în Spania și a fost adus în Lumea Nouă de către coloniștii spanioli, apoi s-a întors în țara-mamă, modificat prin influențele negre și creole. La începutul secolului al nouăsprezecelea, tangoul andaluz (spaniol) era un dans solo pentru doamne și nu avea nimic în comun cu tangoul de azi, cu excepția anumitor elemente ritmice. Mai târziu, tangoul andaluz a fost realizat de una sau două perechi care se deplasau împreună, folosind castaniete. Sub această formă, el a dobândit popularitate în perioada 1850-1875. Pe la 1900, tangoul căzuse în disgrația majorității profesorilor de dans, fiind considerat muzică pentru „cochetat” și un dans imoral.

S-a considerat, în general, că tangoul de salon își avea originea în clasele inferioare din Buenos Aires, Argentina, în timpul secolului al nouăsprezecelea. Era binecunoscut mai ales în rău-famatele Barrio de las Ranas, cartierul cu reputația cea mai proastă din oraș. Fetele purtau fuste lungi, iar bărbații erau îmbrăcați în costume de *gaucho*, cu cizme înalte și pinteni; dansul în această vestimentație incomodă a generat mai multe mișcări care, în prezent, sunt

caracteristice pentru tango. Dansul era numit *baile con corté*, adică „dansul cu o oprire”.

Atunci când oamenii de lume din oraș au văzut acest dans, l-au introdus în propriile lor cafenele, care erau tot de o respectabilitate îndoielnică. Pentru a produce un efect mai artistic, ei au înlocuit ritmul de *habañera* și, pentru a demonstra că acesta nu mai era obișnuitul *baile con corté*, l-au denumit *tango*. Sub această formă, dansul a fost introdus în Spania în a doua parte a secolului al nouăsprezecelea, iar în Franța aproape de începutul secolului următor. În 1912, tangoul a fost introdus în Anglia, unde imediat a devenit extrem de răspândit.

În 1911, Maurice și partenera s-au întors la New York, unde au făcut demonstrații de tango și dans apaș (*apache dance*) la Louis Martin's Restaurant, dansuri care s-au bucurat repede de mare succes între newyorkezii mondeni. Maurice a deschis un salon de dans, unde dădea lecții contra sumei de 25 \$/oră, și a obținut un rol în comedia muzicală *Over the River*. În timp ce dansa în acest musical, Maurice a găsit o nouă parteneră, Florence Walton, cu care s-a și căsătorit mai târziu. Ei au dansat împreună timp de mai mulți ani, făcând turnee prin întreaga Europă și în Statele Unite.

Între timp, Statele Unite au fost cuprinse de o adevărată febră a dansului, care a atins apogeul în 1913 și 1914. În 1914, doar în New York existau aproape șapte sute de saloane de dans, studiouri, academii, grădini (*jardins*) și locuri unde se putea dansa de la miezul nopții până în zorii următoarei zile. Existau ceainării cu dans, ceainării-tango și ceaiuri dansante (*thé dansants*), de societate. Chiar și concesionarul unui spațiu de doi pe patru, de pe promendada din scânduri de la Coney Island, trebuia să reducă dimensiunea tejghelei pentru băuturi răcoritoare și să instaleze un ring de dans.

Pe la 1914, moda dansului a început să pălească – și o dată cu ea popularitatea dansatorului de societate. Sălile de dans căpătaseră o faimă proastă, mai ales cele din „cartierul tangoului” (*tango district*) din New York. Soțiile vizitaseră aceste locuri în timp ce bărbații lor erau la lucru. Întotdeauna în

zonă se învârteau o mulțime de masculi pierde-vară, iar femeile care treceau pe acolo în căutare de distracție găseau întotdeauna ce-și doreau. Deși localurile erau denumite ceainării-tango, neofiții observau repede că arareori se foloseau ceștile de ceai. Întrebat de un vizitator despre acest lucru, un chelner a răspuns:”Oh, domnule, servim arareori ceai. Ei se unduiesc mult mai bine după ce au băut whisky!” . În fapt, majoritatea femeilor preferau cocktailurile, multe din acestea purtând numele dansatorilor favoriți.

Tangoul de salon din 1914 era total diferit de dansul zilelor noastre.

**Fox-trot** - În primele luni ale anului 1914, ziarul *New York Times* a relatat despre trei congrese ale profesorilor de dans, și în nici unul din ele *fox-trotul* nu a fost nici măcar menționat. Dar la sfârșitul verii, practic toți profesorii din New York anunțau că dau lecții de fox-trot. Pe 3 septembrie 1914, Societatea Americană a Profesorilor de Dans a propus standardizarea pașilor dansurilor de succes ale zilei – inclusiv ai fox-trotului!

Prima referire publicată despre fox-trot a fost o reclamă din *New York Times* de pe 26 iulie 1914, anunțând lecții cu noul dans, predate de G. Hepburn Wilson. M.B. Wilson era proprietarul a trei studiouri de dans mici în New York și era primul maestru de dans care făcea reclamă peste tot lecțiilor sale și care predă mai degrabă lecții individuale decât lecții de grup. Pentru o scurtă perioadă, Arthur Murray a fost unul din profesorii săi. Se presupune că inițialele M.B. de după numele de Wilson proveneau de la sintagma Maestru de Balet, însă angajații săi îl denumeau pe ascuns „Maestrul bătăran” .

Fox-trotul își are deci originea în Jardin de Danse de pe acoperișul lui *New York Theatre*. În prestația sa de la parter, Harry Fox bătea step pe muzică ragtime, iar lumea se referea la dansul său ca la „Fox’s Trot” (Pasul lui Fox). Dorind să fructifice acest lucru, conducerea a introdus dansul în grădina de pe acoperiș. Harry Fox petrecea, fără doar și poate, mult timp în Jardin de Danse, dat fiind că el și Yansci Dolly își „făceau planuri comune de viitor”; de fapt, ei s-au căsătorit la Long Beach, Long Island, în luna august a aceluși an.

Fox-trotul a cunoscut cea mai semnificativă dezvoltare în toate sălile de dans. Combinația dintre pașii rapizi și cei lenți permite o mai mare flexibilitate și oferă o mai mare bucurie în timpul dansului decât monotonul *one-step* și *two-step* cărora le-a luat locul. Fox-trotul aduce mai multă varietate decât oricare alt dans, și, din anumite puncte de vedere, este dansul cel mai greu de învățat.

Variantele fox-trotului includ *Peabody*, *quickstep* și *Roseland fox-trot*; chiar dansurile precum *Lindy* și *hustle* fiind derivate, într-o anumită măsură, din fox-trot.

**Rumba** - Muzica de rumba, mai mult sau mai puțin în forma sa prezentă, exista în Cuba de mai bine de o sută de ani. Cuvântul *rumba* este un termen generic desemnând un tip de dans sau muzică din Antile. Sensul exact variază de la o insulă la alta. De exemplu, în Jamaica și Haiti „rumba box” este un instrument muzical primitiv folosit de muzicanții locului. În Cuba, *rumba* descrie un dans nereligios, pentru „distracția” țăranilor. Adevărata rumba este de origine africană și a fost, în general, limitată la păturile inferioare ale societății, din cauza caracterului licențios al dansului. Dansul folcloric indigen *rumba* este, în esență, o pantomimă cu tente sexuale, dansată într-un tempo rapid, cu mișcări exagerate ale șoldului și cu o atitudine senzual agresivă din partea bărbatului și o atitudine defensivă din partea femeii. Multe dintre figurile sale descriu ocupații simple din viața la fermă, precum potcovirea unei iepe, cățărutul pe frânghie sau cochetarea cu o femeie lângă hambar. Muzica este cântată *staccato*, pentru a ține ritmul cu mișcările viguroase și expresive ale dansatorilor. Instrumentele primitive de acompaniament includ *maracas*, tigve care conțin semințe uscate sau pietricele; *claves*, două bețe care sunt ciocnite unul de celălalt; *marimbola*, sau cutia de rumba, și tobele.

În cel de al doilea război mondial, *son* era dansul foarte răspândit în rândul clasei mijlocii cubaneze. Este o versiune modificată, mai lentă și mai rafinată a rumbei indigene, având în esență același ritm de 2/4. Spiritul dansului este dat de *claves*, care stabilesc tempo-ul muzicii. Și mai lent este *danzón*,

dansul societății cubaneze înstărite. Muzica *danzón*-ului este cântată în două părți – strofa și refrenul. Lumea dansa numai pe refren, și se oprea să-și facă vânt cu evantaiul în timp ce se cânta strofa. Se făceau foarte puțini pași, cu femeile balansând foarte ușor șoldurile printr-o îndoire a genunchilor, urmată de îndreptarea acestora.

Rumba americană este o versiune modificată a *son*-ului. Prima încercare serioasă de a introduce rumba în Statele Unite aparține lui Lew Quinn și Joan Sawyer, în 1913. Zece ani mai târziu, dirijorul de orchestră Emil Coleman a adus la New York niște muzicieni de rumba și o pereche de dansatori de rumba, dar la acea epocă dansul nu a stârnit nici un interes. În 1925, Benito Collada a deschis Club El Chico în Greenwich Village și a descoperit că newyorkezii nu știau ce înseamnă rumba. Clienții au încercat dansul și i-au sugerat lui Collada să angajeze un tenor irlandez! Se spune că un garderobier negru este acela care l-a salvat pe Collada de faliment în anul 1927, dansând cu mare succes în fiecare seară *Charleston*.

Rumba americană este realizată pe un șablon tip dreptunghi (*box pattern*), la fel ca și valsul, dar cu pași mult mai mici. Caracteristica sa principală este „mișcarea cubaneză”, o mișcare discretă dar expresivă a șoldului, realizată printr-un transfer, dozat cu grijă, a greutatei corpului. Rumba englezească este executată cu pași în față și în spate, ca în stilul cubanez. Deși se pare că unii latino-americani nu agreau versiunea din Statele Unite - despre care spuneau că strică dansul – rumba americană pare că e menită să reziste și rămâne unul dintre dansurile de salon cele mai cunoscute.

**Samba** - În sălile de dans americane și-au făcut apariția două dansuri folclorice braziliene, și anume *maxixe* și *samba*. Începând cu anul 1910, *maxixe*, sau *tangoul brazilian*, a fost răspândit în țară timp de aproximativ zece ani. El era preferat de profesorii de dans de societate, precum familia Castle, care au inclus *maxixe* printre puținele dansuri care primiseră aprobarea lor. Și totuși acesta nu era un dans care să se poată învăța ușor și el nu a fost niciodată pe

deplin acceptat de publicul larg, iubitor al dansului. El se mai dansează încă, într-o oarecare măsură, în Brazilia de nord.

Samba de salon sau *carioca samba* derivă din „rocking samba” rurală și era cunoscută de mulți ani. (Carioca este un râu mic care străbate Rio de Janeiro – ca atare numele *carioca* se referă la oamenii din Rio). Samba, în forma sa primitivă, a fost adusă la oraș de negrii care veneau aici de sărbători sau în timpul carnavalului. Versiunea de salon a apărut cam la 1917. Mare parte din muzica samba provenea din viața zilnică din Rio, primul exemplu faimos fiind „Pelo Telefone”, compus de Donga. Samba zilelor noastre este încă foarte răspândită în Rio. În perioada carnavalului, „școlile de samba”, numărând mii de dansatori în costume rafinate, prezintă o temă națională, bazată pe muzica tipică din Brazilia și, în mod special, din Rio.

În 1923, o întrunire internațională a profesorilor de dans a luat notă de popularitatea crescândă a sambei, mai ales în Franța. O carte franceză de dans, publicată de Paul Boucher în 1928, includea recomandări privitoare la samba. Dansul a fost prezentat spectatorilor de cinema din Statele Unite în anul 1933, când Fred Astaire și Dolores del Rio au dansat *carioca* în *Flying Down to Rio* (*Yborul spre Rio*) iar, câțiva ani mai târziu, Carmen Miranda a dansat samba în filmul *That Night in Rio* (*Acea noapte la Rio*). O demonstrație de samba a avut loc la reuniunea din luna noiembrie 1938 a Societății Profesorilor de Dans din New York. Interesul general față de samba a fost stimulat în timpul Expoziției Mondiale din 1939, de la New York, unde - la Pavilionul brazilian - a fost cântată muzică samba. Câțiva ani mai târziu, compozitorul brazilian Ary Barroso a compus samba clasică „Brasil”, care a devenit repede un hit, iar în 1944 el s-a dus la Hollywood pentru a scrie partitura la musicalul *Brazil*.

Acum samba este un dans de salon cu o răspândire moderată, limitat mai mult la dansatorii avansați, date fiind viteza de execuție și dificultatea sa. Principalele caracteristici ale sambei sunt acei „cuts ” rapizi sau pași făcuți pe

un sfert de măsură și mișcarea pronunțată de clătinare și balans a perechii de dansatori.

**Cha-Cha** - În Insulele Antile există anumite plante care produc păstăi cu semințe, numite *cha-cha* sau (în funcție de insulă) *tcha-tcha* sau *kwa-kwa*. Ele sunt folosite pentru pregătirea unei mici zornăitori, cunoscută și sub numele de *cha-cha*. Acest *cha-cha* este folosit de conducător ca un instrument de ghidare, sau „metronom” pentru a stabili ritmul în dansurile laice cât și în muzica și cântecele religioase.

Chiar și în timpul vârfului de popularitate ale *mambo*-ului, mulți dansatori nu-l agreau pentru că, susțineau ei, părea să fie un dans care merge contra ritmului muzicii. În special, mulți dansatori de salon criticau mambo-urile rapide pentru că aveau mai degrabă caracterul acrobatic al unui dans *jitterbug* decât mișcărilor line asociate de obicei cu dansurile latino. În 1953, orchestra cubaneză América a început să cânte venerabilul *danzón*, cu un nou ritm sincopat. Totul suna ca un mambo foarte lent, iar dansatorii cubanezi foloseau o ușoară unduire triplă a șoldului pe măsura lentă (*slow count*). În mod treptat, aceasta a fost schimbată într-un pas triplu pe *slow count*, și așa s-a născut *cha-cha*. Dansul *cha-cha* a fost introdus în Statele Unite în anul 1954, iar în 1959 americanii erau ” ga-ga over cha-cha” (înnebuniți după cha-cha), cu studiouri de dans care afirmau că, pentru ele, acesta este cel mai popular dans.

Mulți dansatori se simt mult mai în largul lor cu ritmul *cha-cha* decât cu ritmul *mambo*, dansul *cha-cha* pretându-se mai bine la multiple variații ale pașilor de bază. În zilele noastre, la douăzeci și cinci de ani de la crearea lui, *cha-cha* rămâne cel mai răspândit dans latino din Statele Unite.

## **1.2. Caracteristicile, muzica și limbajul de bază al dansului**

Înainte de a descrie dansurile individuale, vom aborda cu atenție câteva dintre tehnicile de bază folosite în dansul de salon. Începătorul va constata că atenția minuțioasă acordată câtorva principii elementare va ușura foarte mult

progresul său în învățarea dansului. Fiecare profesor de dans a văzut elevi care au cheltuit mii de dolari pe lecții (la alt profesor, bineînțeles) și care arată tot stângaci și stânjeniți pe ringul de dans. Există și elevii care au cheltuit relativ puțin pe lecții și care au o ținută foarte bună pe ring, în timp ce execută figuri simple într-un stil relaxat și încrezător –arătând de un milion de dolari!

Postura bună și o prindere corectă și fermă sunt cele mai importante două caracteristici ale unui dans de salon de bună calitate. O postură deficitară nu numai că dă aparența unui stil greșit, dar și afectează în mod serios echilibrul și direcția dansatorilor. O pereche trebuie să se deplaseze la propriu ca un singur om, străduindu-se să obțină o mișcare relaxată și egală de-a lungul ringului de dans. Până nu se obține acest lucru, cunoașterea unor figuri mai dificile nu va face niciodată ca respectiva pereche să arate a fi buni dansatori.

**POZIȚIA ÎNCHISĂ (CLOSED POSITION)** - Cea mai obișnuită poziție în dansul de salon este Poziția închisă (Closed Position), în care perechea stă față în față, la o distanță de aproximativ 15 cm unul față de celălalt. Amândoi stau drepti, cu capul sus, talia încordată și umerii relaxați. Mâna dreaptă a bărbatului este așezată ferm pe spinarea femeii, exact sub omoplatul ei stâng, cu toate cele cinci degete lipite unul de celălalt (nu răsfirate) iar antebrațul înclinat în jos, formând o linie dreaptă de la cot până la vârful degetelor. Femeia își ține ușor brațul stâng pe brațul drept al bărbatului, cu degetele pe umărul lui iar încheietura mâinii sale pe partea de sus a brațului bărbatului. Brațul stâng al femeii trebuie să urmeze linia brațului drept al bărbatului, și este important pentru conducere ca bărbatul să-și mențină umărul drept suficient de sus pentru ca tot antebrațul femeii să fie în contact cu brațul bărbatului.

**CONDUCEREA (Leading)** - Este esențial ca bărbatul să semnaleze o conducere înainte de a-și deplasa piciorul. O conducere în față este o conducere prin „diafragmă” transmisă prin contactul dintre parteneri. Bărbatul stă drept, cu greutatea lăsată pe pernțele picioarelor, și își înclină partea de sus a corpului ușor înainte, pentru a indica conducerea. Apoi el pășește spre partenera lui,

ținându-și șoldurile și partea de sus a corpului direct peste piciorul de susținere. Bărbaților începători le este adesea frică să nu-și calce partenera pe picior, așa că își țin greutatea pe spate și caută să pășească pe laterala femeii (ceva în genul „mersului de rață”). Nu este corect să conduci cu genunchii, iar picioarele trebuie lipite unul de celălalt, așa încât bărbatul să se poată deplasa direct către partenera sa.

**URMĂRIREA (Following)** - Dintr-o anumită privință, dansul de salon este mai ușor pentru femeie. Bărbatul trebuie să știe nu numai ce ar trebui să facă propriile picioare, dar e obligat să-și conducă și partenera în figurile specifice ale dansului respectiv. Dacă o femeie cunoaște ritmul și câteva figuri elementare de dans, ea se poate relaxa de obicei și executa multe alte figuri, dacă beneficiază de o conducere sigură și bine sincronizată. Există de fapt multe femei care sunt excelente dansatoare – și care totuși urmează pașii în mod atât de mecanic încât sunt incapabile să explice altcuiva cum procedează ele exact.

### **POZIȚII (Positions)**

Deși în dansul de salon este folosită cel mai adesea Poziția închisă, există multe alte poziții, și este important ca acestea să fie învățate bine înainte de a încerca să se urmeze instrucțiunile pentru dansuri individuale. Cele mai des folosite în zilele noastre sunt următoarele:

**POZIȚIA EXTERIOARĂ DREAPTA (Right Outside Position – ROP)** Poziția exterioară dreapta este similară cu Poziția închisă, cu excepția faptului că femeia este așezată efectiv la dreapta bărbatului, astfel încât umărul drept al celor doi parteneri să fie față în față. Ca și în Poziția închisă, umerii sunt paraleli, iar femeia merge cu spatele în direcția în care bărbatul se deplasează cu față. Bărbatul face pașii înainte în exteriorul părții laterale dreapta a femeii. Pentru a trece în Poziția exterioară dreapta din Poziția închisă, ambii parteneri efectuează o optimă de rotație la stânga, în timp ce-și mențin priza obișnuită de dans. Bărbatul conduce printr-o ușoară apăsare pe spatele femeii, cu mâna sa

dreaptă, în momentul când începe să-și răsucească corpul. *Nu este necesară învârtirea sau „dirijarea” forțată.*

#### **POZIȚIA EXTERIOARĂ STÂNGA (Left Outside Position – LOP).**

Poziția exterioară stânga este similară cu Poziția exterioară dreapta, cu excepția faptului că femeia este așezată în partea stângă a bărbatului, așa încât umărul stâng al celor doi parteneri este unul în fața celuilalt. Umerii sunt paraleli, iar femeia merge cu spatele în direcția în care bărbatul se deplasează cu fața. Bărbatul face pașii înainte în exteriorul părții laterale stânga a femeii. Se poate trece în Poziția exterioară stânga din Poziția închisă făcând pur și simplu o optime de rotație la dreapta. De obicei, perechea intră întâi în Poziția exterioară dreapta și apoi trece în Poziția exterioară stânga executând un sfert de rotare la dreapta, în timp ce bărbatul pășește în față cu piciorul său drept pe exteriorul partenerii.

**POZIȚIA DE PROMENADĂ (Promenade Position).** Poziția de plimbare este adoptată adesea pentru pregătirea executării unui pas lateral. În poziția de plimbare, șoldul drept al bărbatului și șoldul stâng al femeii se ating sau aproape se ating, iar lateralele opuse ale corpului se deschid și formează un „V”. În unele dansuri, precum Lindy, „V”-ul este deschis mai larg, și nu există o atingere a șoldurilor. Această poziție este uneori denumită *semi-deschisă*.

**POZIȚIA DESCHISĂ DE PROMENADĂ (Open Promenade Position).** În Poziția deschisă de plimbare, partenerii sunt la o distanță de circa un pas unul față de celălalt, bărbatul ținând mâna stângă a femeii în mâna sa dreaptă, cu palmele întoarse în jos. Partenerii sunt întorși spre în afară, astfel încât corpurile lor să formeze un „V” larg, deschis spre stânga bărbatului. Brațele libere sunt ținute cam la nivelul umărului, cu palmele întoarse în jos.

**POZIȚIA DE CONTRAPROMENADĂ (Countre Promenade Position).** Poziția de contraplimbare este opusul poziției de plimbare. Șoldul stâng al bărbatului și șoldul drept al femeii se ating sau aproape se ating, iar lateralele corpului sunt deschise într-un „V” compact. Dat fiind că poziția este

destul de restrictivă, brațul drept al bărbatului poate fi ușor întins, pentru a permite o mai mare libertate a mișcării.

**POZIȚIA DESCHISĂ DE CONTRAPROMENADĂ (Open Countre Promenade Position).** Aceasta este opusul poziției de plimbare deschise. Șoldul stâng al bărbatului și șoldul drept al femeii se ating sau aproape se ating, iar lateralele corpului sunt deschise într-un „V” compact. Dat fiind că poziția este destul de restrictivă, brațul drept al bărbatului poate fi ușor întins, pentru a permite o mai mare libertate a mișcării.

**POZIȚIA DESCHISĂ DESPĂRȚITĂ (Open Break Position).** Partenerii stau la circa un pas distanță unul de celălalt, față în față, cu bărbatul ținând mâna dreaptă a femeii în mâna sa stângă, cu palmele în jos. Brațele libere sunt ținute aproximativ la înălțimea umărului, cu palmele în jos.

**POZIȚIA DE PROVOCARE (Challenge Position).** Partenerii stau față în față, la circa un pas distanță, fără nici un contact. Brațele sunt ținute aproximativ la înălțimea umărului, cu palmele în jos.

**POZIȚIA ÎMBRĂȚIȘATĂ (Cuddle Position).** În Poziția îmbrățișată, femeia se află la dreapta sau la stânga bărbatului, amândoi având fața îndreptată în aceeași direcție. Bărbatul are un braț așezat peste spatele partenerei sale, în timp ce poziția celuilalt braț depinde de metoda prin care se ajunge în Poziția îmbrățișată. Această poziție este denumită uneori Poziția de patinaj sau Varșoviană.

**PAȘI (Steps)** - Toate figurile de dans sunt compuse dintr-o serie de pași, fiecare pas reprezentând o schimbare a greutateii. Toate direcțiile sunt date în raport cu piciorul de susținere, așa că pașii pot fi în față, în spate, în laterală, în diagonală înainte sau în diagonală înapoi. Dacă un dansator este orientat cu fața spre nord, un pas în față va fi un pas spre nord, un pas în spate va fi spre sud, un pas lateral pe piciorul drept va fi spre est, un pas lateral pe piciorul stâng va fi spre vest, în diagonală înainte pe piciorul drept va fi un pas către nord-est, în diagonală înainte pe piciorul stâng va fi un pas către nord-vest, în diagonală

înapoi pe piciorul drept va fi către sud-est, în diagonală înapoi pe piciorul stâng va fi către sud-vest.

**ROTĂȚII (Turns) -** Toate rotările vor fi descrise în termenii de sens și amplitudine a rotării. Pentru fiecare dintre parteneri, o rotare la dreapta este în sensul acelor de ceasornic, iar una la stânga este în sensul invers acelor de ceasornic. O rotare întreagă este una la 360 grade; de exemplu, dansatorul începe și termină rotarea cu fața în aceeași direcție. O *jumătate* de rotare este o rotare la 180 de grade, în care dansatorul termină cu fața în direcția opusă celei din care a pornit. În mod similar, *un sfert* de rotare este o rotare la 90 de grade printr-un unghi drept, iar o *optime* de rotare este o rotare la 45 de grade. În alte cuvinte, dacă un dansator se află la început cu fața spre nord, după o rotare completă el se va afla din nou cu fața spre nord; după o jumătate de rotare, va fi cu fața la sud; după un sfert de rotare la dreapta, va fi cu fața la est, iar după o optime de rotare la dreapta, va fi cu fața la nord-est.

**LINIA DE DANS (Line of Dance - LOD) -** Linia de dans sau Linia de direcție este o linie imaginară care merge în sens invers acelor de ceasornic, de jur-împrejurul ringului de dans. La dansurile *progresive* sau *mișcate*, precum valsul, fox-trot, polca, tango și merengue, este uzual să urmărești întotdeauna Linia de dans. Este o problemă de politețe față de ceilalți dansatori din ring ca fiecare să-și urmărească succesiunea pașilor conform acestei linii, astfel existând o mai mică probabilitate de ciocnire între perechile de dansatori.

**Muzica -** Pentru ca un dans să existe, trebuie să existe mai întâi muzica. Această afirmație evidentă implică faptul că pentru dansator este esențială înțelegerea muzicii. Și totuși, destul de ciudat, mulți dansatori și mulți profesori au foarte puține cunoștințe de muzică. Ei păstrează ritmul în mod mecanic, dar le-ar fi greu să explice în ce mod mișcările lor sunt legate în fapt de muzica unui anumit dans.

Muzica folosește un sistem de simboluri și notații pentru a-și exprima componentele de bază, precum acordul, măsura și ritmul. *Acordul* definește

sunetul unei note muzicale; este important pentru a te bucura de muzică, dar nu afectează direct *ritmul* (tempo-ul) unui dans. Preocuparea majoră a unui dansator este aceea de a cunoaște *valoarea* notelor muzicale și cum sunt ele grupate împreună pentru a stabili ritmul.

În notația muzicală, simbolul de bază este *nota întreagă*, care are în mod normal valoarea de patru măsuri ale melodiei. În mod similar, o *doime* reprezintă două măsuri, o *pătrime* reprezintă o măsură, iar o *optime de notă* – o jumătate de măsură. Un punct după o notă mărește valoarea acesteia cu o jumătate.

Cifrele 4/4 reprezintă armura metrică sau armura de timp: numărul de sus arată numărul de bătăi dintr-o măsură iar numărul de jos dă valoarea fiecărei bătăi. În măsura de 4/4 sunt 4 bătăi pe o măsură, cu un sfert de notă care reprezintă o bătaie. Se folosește o linie verticală, sau *bară*, pentru a separa măsurile. Adesea se utilizează pene mici sau *semne de accent*, pentru a marca bătăile accentuate. De exemplu, în fox-trot, accentul primar este pe prima bătaie a măsurii, cu un accent secundar pe a treia bătaie.

Prima bătaie a măsurii corespunde cu mișcarea în jos a brațului sau baghetei dirijorului; ca atare se folosește adesea termenul *downbeat* (bătaie în jos, notă accentuată) pentru prima bătaie a măsurii, fără a se face referire la dirijor. În mod similar, *upbeat* (bătaie în sus) corespunde mișcării în sus a brațului sau baghetei dirijorului și este folosit adesea pentru a desemna ultima bătaie a măsurii. Bătăile accentuate sunt denumite și bătăi *tari*, iar bătăile neaccentuate sunt denumite bătăi *slabe*.

O caracteristică a muzicii de dans este sincoparea, adică perturbarea deliberată a pulsului normal al metricei, a accentului și ritmului. Cele mai obișnuite metode de realizare a sincopării sunt: (a) legarea unei note accentuate de următoarea notă slabă; (b) pauze pe bătăile puternice; plasarea unui accent pe măsura slabă. În unele dansuri, precum merengue și mambo, sincoparea determină caracterul de bază al dansului. În alte dansuri, ca de exemplu Lindy,

sincoparea este folosită în mod obișnuit pentru a transfera accentul pe măsura neaccentuată (offbeat).

Dansul de societate implică asocierea figurilor de dans adecvate la ritmul și melodia muzicii. Acest lucru este cunoscut sub numele de *frazare*. Schemele de dans sunt descrise adesea în termeni de pași *rapizi* (quick steps) și pași *lenți* (slow steps); un pas *rapid* ocupă o bătaie, iar un pas *lent* ocupă două bătăi. Apar totuși probleme în dansuri precum cha-cha, unde există optimi care ocupă o jumătate de bătaie (aceste note sunt uneori denumite *double-quick*). Și mai greu este la samba, unde există șaisprezecimi care ocupă o pătrime de bătaie și optimi punctate care ocupă o treime de bătaie. În această carte vom folosi, oriunde este posibil, sistemul standard de *slow steps* (pași lenți) și *quick steps* (pași rapizi), dar vom preciza valoarea actuală a fiecărui pas acolo unde nu se aplică sistemul standard.

Multe dansuri, precum polca, merengue, samba și rumba erau scrise la origine în măsura de 2/4. În zilele noastre, aceste dansuri sunt aproape întotdeauna scrise în „cut time”. Sau mai exact *alla breve*, desemnat prin simbolul  $\text{C}$ . Această armură de timp înseamnă că doimea este unitatea de bază de timp, și nu pătrimea, mai des întâlnită. „Cut” time este în mod uzual echivalent cu măsura de 2/2.

**Terminologie** -- În dansul de salon al zilelor noastre, cunoașterea limbajului este la fel de importantă ca stăpânirea abilităților de bază descrise mai sus. Veți descoperi că există o tendință, manifestată de marile studiouri de dans, de a atribui proprii termeni unor anumite manevre sau figuri; terminologia poate, de asemenea, să varieze dintr-o parte a țării în alta. Următoarele definiții sunt bazate, în general, pe eforturile instructorilor de dans din America de a realiza o standardizare și de a evita astfel atât confuziile din partea dansatorilor începători cât și a celor mai avansați.

## CAPITOLUL II PREGĂTIREA ȘI ANTRENAMENTUL ÎN DANSUL SPORTIV

### 2.1. Selecția în dansul sportiv

Dansul sportiv este una dintre cele mai plăcute activități. Prin practicarea dansului simți cum trăiești muzica și-ți exprimi sentimentele prin mișcare.

Odată cu creșterea copilului, el devine mai disciplinat și mai conștient de corpul și dinamica sa. Această conștientizare ajută foarte mult la îmbunătățirea tehnicii de mișcare. *Echilibrul, sincronizarea și coordonarea motrică* sunt calități de bază care se formează și se perfecționează prin efort susținut și prin programe de antrenament bine stabilite.

Dansul este o activitate care se învață, se practică și se folosește în scop educațional. Pentru a avea un bun randament, acesta trebuie să se practice la început sub îndrumarea unui cadru specializat, respectând principiile antrenamentului sportiv într-un mod conștient, gradual, iar în funcție de particularitățile de vârstă, urmărește evoluția practicantului pe toate planurile, astfel încât rezultatele să fie benefice atât pentru practicant cât și pentru sportul ca atare.

Selecția în dansul sportiv poate fi considerată un proces organizat și repetat după anumite intervale de timp, în vederea depistării disponibilităților înnăscute și/sau dobândite ale copilului, juniorului, cu ajutorul unui sistem complex de criterii (medicale, biologice, psihologice și motrice).

Selecția în general se poate face în două moduri: *empiric sau științific*. Pentru acesta este necesară existența unor criterii, a unor indicatori sau chiar a unui model.

Selecția *empirică* se realizează de către persoane cu experiență și se referă la: aspectul fizic, recomandări de la diferite persoane etc.

Selecția *științifică* necesită o analiză obiectivă dintre caracteristicile și posibilitățile din punct de vedere fizic, psihic și informațional al persoanei ce urmează a fi selecționată. Aceasta se realizează prin folosirea interdisciplinară a unor științe (medicale, biochimice, fiziologice matematice, bimecanice etc.) în vederea recoltării a cât mai multe date.

Principalii *indicatori* folosiți în selecție din dansul sportiv sunt:

a) Factorul *genetic* – este evidențiat din anamneză și presupune antecedente heredocolaterale, configurație morfologică, antecedente sportive în familie.

b) Factorul *de sănătate* – este cel mai important pentru că de el depinde dacă copilul supus selecției poate practica acest sport, boli ale sistemului cardiovascular, afecțiuni hepato-renale, defecte ale analizatorilor vizual, auditiv, etc.

c) Factorul *morfologic* se referă la biotipul constituțional care trebuie să fie în concordanță cu cerințele sportului respectiv. Astfel pentru dansul sportiv se selecționează copii care: au tip constituțional longilin cu segmente și fibre musculare lungi, schelet osos sănătos și fără deficiențe, raportul între segmentele corporale și corp să fie normale, trăsăturile feței plăcute.

d) Indicatori *funcționali ai capacității de efort psiho-fizic* - este utilizat mai frecvent în sportul de înalta performanță, pentru aprecierea gradului de antrenament și al formei sportive (capacitatea aerobă și anaerobă; indici funcționali).

e) Indicatori *ale motricității și psihomotricității* se referă la date despre:

▪ Calitățile motrice:

- viteza: de execuție, de reacție, de repetiție, de deplasare;
- forța: generală și specifică (a picioarelor, trunchiului, brațelor);
- capacitatea coordinativă (îndemânarea): generală și specifică;
- rezistența: generală, în regim de forță, viteză și îndemânare.

▪ Priceperile specifice:

- elemente de tehnică din dansurile standard: vals lent, tango, vals vienez, foxtrot, quickstep;
- elemente de tehnică din dansurile latino-americeane: samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble, jive;
- coregrafiile din dansurile standard și latino-americeane.

### ***Etapale desfășurării selecției în dansul sportiv***

Din punct de vedere didactic, selecția în dansul sportiv se desfășoară prin mai multe etape. În literatura de specialitate întâlnim diverse păreri privind numărul acestor etape. Ținând cont de categoriile de vârstă și nivelul de pregătire a dansatorilor, în lucrarea de față vom încerca să împărțim selecția în următoarele *etape*:

**Etapa I-a** (selecția primară), corepsunde primul contact al copilului cu dansul și antrenamentul în acest sport. În această etapă se urmărește constituirea grupelor de lucru, asigurarea unei pregătiri de bază și însușirea unor norme de comportament.

Această primă etapă se poate desfășura în două faze, care constă printr-o *preselecție* pentru depistarea copiilor talentați, urmând să realizeze pregătirea de bază.

În cadrul primei faze se aleg băieți și fete de 5-6 ani, se face diagnoza calităților motrice pentru dans, după care se formează grupele de lucru și apoi se începe pregătirea. Se lucrează aproximativ 6 luni a câte 2-3 antrenamente pe săptămână. Această fază se termină după trecerea probelor de control stabilite pentru acest nivel.

După trecerea probelor de control se trece la faza a II-a, unde se face prognoza posibilităților reale de a trece la o pregătire superioară. De asemenea se asigură însușirea figurilor de bază din dansul standard și latino-americeane, necesare vârstei și nivelul de pregătire.

Durata acestei etape de selecție este de 2-3 ani, ea încheindu-se cu obținerea clasificării sportive "clasa E" (6-9 ani).

**Etapa a II-a** (selecția secundară) este etapa pregătirii specializate în care se face prognoza de perspectivă a dansatorilor și se trece la un nivel de pregătire superioară.

Durata acestei etape este de 3-4 ani și se încheie cu obținerea categoriei de “Clasa C” (10-14 ani) “OPEN BASIC”.

**Etapa a III-a** (selecția finală) cuprinde echipele reprezentative, lund în considerare „*modelul campionului*”. În această etapă se prognozează rezultate pentru marea performanță, urmărind dezvoltarea calităților motrice la un nivel superior, învățarea și perfecționarea figurilor, combinațiilor și coreografiilor cuprinse în dansurile de concurs.

Durata acestei etape este începând cu vârsta Juniorilor 14-15 ani și terminându-se cu categoria Seniorilor peste 35 ani. Această etapă se referă la vârsta permisă pentru participarea la Campionatele Europene, Mondiale etc.

## **2.2. Antrenamentul sportiv în dansul sportiv**

În prezent, dansul sportiv este o disciplină cu valențe multilaterale în educarea practicanților.

Fiind un sport în continuu dezvoltare, el îmbracă diferite forme de activitate începândă cu activitatea de masă, ca mijloc de recreere și până la cea competițională, cu campionate și cupe continentale, și mondiale, fiind patronate de International Dance Sport Federation (IDSF) – Federația Internațională de Dans Sportiv.

Dansul sportiv se caracterizează prin evoluția simultană pe ringul de dans, a mai multor perechi, alcătuite dintr-un băiat și o fată, ale căror programe sunt în concordanță cu gradul de clasificare sportivă, în ritmurile dansurilor standard și latino-americe.

Recunoscut ca sport olimpic în ultimul deceniu, dansul sportiv se confruntă cu necesitatea tratării științifice, lucru semnalat prin lipsa unor studii de specialitate.

Muzicalitatea unui individ este înnăscută (genetică, moștenită) și educată în decursul formării individului (formată, dobândită, exersată).

La dansatorul sportiv capacitatea ritmică constă în transpunerea în mișcare a măsurii metrice din muzică.

*Factorii care influențează performanța în dansul sportiv sunt* (V. Năstase, 2002):

a) calitățile motrice:

- viteza: de execuție, de reacție, de repetiție, de deplasare;
- forța: generală și specifică (a picioarelor, trunchiului, brațelor);
- capacitatea coordinativă (îndemânarea): generală și specifică;
- rezistența: generală, în regim de forță, viteză și îndemânare.

b) priceperi specifice:

- elemente de tehnică din dansurile standard: vals lent, tango, vals vienez, foxtrot, quickstep;

- elemente de tehnică din dansurile latino-americeane: samba, cha-cha-cha, rumba, passo doble, jive;

- coregrafiile din dansurile standard și latino-americeane.

c) particularitățile psihice ale dansatorului;

d) particularitățile somatice și fiziologice ale vârstei;

e) acuitatea analizatorului acustico - vestibular și chinestezic;

f) factori de mediu: suprafața de dans, iluminarea, sonorizarea, constumația, publicul, adversarii etc;

h) factorii sociali: familia, antrenorul, școala, prietenii, partenerul din cuplu etc.

### ***Componentele antrenamentului în dansul sportiv***

Conținutul antrenamentului sportiv însumează acele elemente de structură care, pe baza unor legi și reguli funcționale și metodologice, determină performanța sportivă.

Componentele procesului de pregătire în dansul sportiv sunt:

- pregătirea fizică;
- pregătirea artistică;
- pregătirea tehnică;
- pregătirea psihologică;
- pregătirea tactică;
- pregătirea teoretică.

Alți autori (Bompa T., 2001) consideră că componentele antrenamentului constituie o piramidă și deși ele sunt strâns legate între ele, există posibilitatea de a-i dezvolta pe fiecare, la baza piramidei fiind pregătirea fizică.

Toți acești factori se află într-o strânsă interdependență, iar tratarea lor o facem diferențiat din punct de vedere teoretic, didactic.

### ***1. Pregătirea fizică***

În dansul sportiv pregătirea fizică o putem realiza după următoarea *sucesiune*:

- pregătirea fizică general (perioada pregătitoare etapa de bază);
- pregătirea fizică specifică (perioada pregătitoare etapa precompetițională);
- dezvoltarea calităților motrice specifice și menținerea unui nivel înalt al lor (perioada competițională).

a) Pregătirea fizică *generală* (PFG) asigură dezvoltarea armonioasă a indicilor moro-funcționali, a calităților motrice de bază, se îmbogățește fondul general al deprinderii motrice, obiectivul principal fiind îmbunătățirea capacității de efort.

b) Pregătirea fizică *specifică* (PFS) are la bază pregătirea fizică generală, obiectivul principal fiind continuarea dezvoltării calităților motrice necesare învățării corecte a exercițiilor la aparate și creșterii capacității de efort specifice.

### ***2. Pregătirea artistică***

Pregătirea artistică este o componentă a antrenamentului sportiv pe care o regăsim în acele ramuri sportive în care evaluarea în competiție se face pe baza punctajului acordat de arbitri.

Din conținutul pregătirii artistice fac parte: *pregătirea de dans, creația artistică, educație muzicală, educația plastică, pregătirea pentru expresie-comunicare, pregătirea gimnică (specifică dansului).*

Pregătirea artistică oferă siguranța executării cu înalt grad de tehnicitate și plasticitate a unor elemente și legări din baletul clasic, dansul de caracter ori contemporan, incluse în exercițiile de concurs, apropiind aceste exerciții de artă.

Sucesiunea exercițiilor la bară trebuie să mărească gradat efortul fizic și angrenarea treptată musculatura, articulațiile și marile funcțiuni ale organismului.

Principalele exerciții la bara de perete sunt:

- pozițiile picioarelor (preluate din baletul clasic);
- demi-plié, plié;
- battement tendu: înainte, lateral, înapoi;
- battement tendu jeté;
- battement soutenu etc.

Exercițiile la centru continuă dezvoltarea calităților care au făcut obiectul exercițiilor la bară, la care se adaugă mai ales echilibrul, pași și variații de pași, învârtiri, săltări și sărituri, combinații cu pași de dans și diferite întoarceri și piruete și sărituri.

### ***3. Pregătirea tehnică***

Pregătirea tehnică înseamnă totalitatea măsurilor cu caracter metodic, organizatoric, ori de altă natură în cadrul procesului de antrenament sportiv, cu scopul însușirii tehnicii dansului.

În dansul sportiv, rolul pregătirii tehnice este foarte mare și este în strânsă interdependență cu celelalte componente, astfel o slabă pregătire fizică a copiilor duce la o tehnică greșită, defectuoasă și deci la insucces în concurs.

Obținerea măiestriei sportive trebuie privită în perspectivă, realizată pe asigurarea unei baze tehnice solide.

#### ***Componentele tehnice:***

În cadrul pregătirii tehnice, se operează cu următoarele componente:

1. *elementul tehnic* – este structura motrică fundamentală care stă la baza practicării dansului (Dragnea A., 1996), fiind o noțiune abstractă care se realizează prin structuri motrice bine definite ce compun țesătura concursului, constituind obiectul principal al procesului de învățare și perfecționare (Nicu A., 1993);

2. *procedeul tehnic* – reprezintă modul de execuție a elementului tehnic și depinde de creativitatea antrenorului, sportivului, disponibilitățile morfo-funcționale și psihice ale gimnaștilor, calitatea materialelor și aparatelor.

3. *stilul* – reprezintă maniera proprie de a executa un procedeu tehnic. Stilul apare la sportivi de mare performanță.

4. *mecanismul de bază al procedei tehnice* – reprezintă succesiunea de acțiuni motrice legic lănuite care angrenează aparatul locomotor și marile funcțiuni organice (Nicu A., 1993), într-o finalitate susceptibilă de perfecțiune, până la nivelul de virtuozitate tehnică.

Tehnica corporală în dansul sportiv *cuprinde*:

- coregrafii tehnice pentru dansurile din secțiunea standard;
- coregrafii tehnice pentru dansurile din secțiunea latino-americeane.

*Conținutul tehnicii de dans cuprinde*:

- pozițiile celor doi parteneri;
- pași specifici dansurilor standard și latino-americeane;
- combinații de pași cu denumiri specifice pentru dansurile standard și latino-americeane.

- întoarceri și piruete;

- detechilibările și valurile de: brațe, trunchi și corp etc.

#### **4. Pregătirea psihologică**

Pentru a face față stresului din antrenamente și competiții, sportivul trebuie pregătit corespunzător parcurgând mai multe etape. Acestea sunt:

- *pregătirea psihică de bază*, care cuprinde ansamblul metodelor și mijloacelor necesare formării personalității sportivului, a trăsăturilor sale atitudinale.
- *pregătirea psihică specifică* constă din dezvoltarea și perfecționarea acelor calități psihice care condiționează direct performanța (Nicu A., 1993), motivația, voința, dârzenia, atenția, perseverența, dorința de victorie, capacitatea de concentrare, memoria, imaginația, capacitatea de reprezentare motrică. Acesta se desfășoară în paralel cu pregătirea fizică și tehnică.
- *pregătirea psihologică pentru concurs* cuprinde (Epuran M., 1990):
  - pregătirea pentru concurs sub aspect general;
  - pregătirea pentru un anumit concurs.

### **5. Pregătirea tactică**

Pregătirea tactică presupune valorificarea complexă, adecvată și eficientă a pregătirii tehnice și fizice a sportivului în pereche sau formații și echipă, în desfășurarea concursului.

Conținutul pregătirii tactice în dansul sportiv poate fi abordat din două puncte de vedere:

- *pregătirea tactică înaintea competiției* impune cunoașterea obiectivului propus pentru concurs, cunoașterea condițiilor legate de locul de desfășurare a concursului, cunoașterea regulamentului de concurs etc.;
- *pregătirea tactică în timpul competiției* măsuri rapide ce apar în timpul concursului atât din partea sportivului cât și din partea antrenorului (elemente și combinații bine pregătite, etc).

### **6. Pregătirea teoretică**

Pregătirea teoretică este prezentă în fiecare lecție, iar antrenorul are datoria să împărtășească dansatorilor din cunoștințele sale în următoarele direcții:

- metodică dezvoltării calităților biomotrice;

- bazele teoretice ale tehnicii exercițiilor din dansul sportiv (biomecanica exercițiilor);
- adaptarea fiziologică în antrenament;
- cunoașterea regulamentului competițional (organizatori, tehnic și costumației);
- cerințele priodizării și planificării antrenamentului;
- cauzele, prevenirea și tratarea accidentelor etc.

Antrenorul trebuie permanent să stimuleze permanent gândirea teoretică a sportivilor, să discute cu ei înainte și după antrenamente, în timpul deplasărilor, în cantonamente, să asculte cu atenție opiniile lor și să găsească cele mai indicate soluții de acționare în viitor, să dezvolte un comportament moral corect.

## **2.3. Tehnica dansului sportiv**

### ***2.3.1. Noțiuni de bază în Dansurile Standard***

Evoluția dansului de salon, numite astăzi „standard” (vals lent, tango, vals vienez, foxtrot și quickstep) sunt recunoscute, într-o ordine cronologică, la granița dintre secolele al XVIII-XIX-lea, iar altele în secolul XX (vals lent, foxtrotul și quickstep).

Ele sunt o replică citadina a dansurilor de curte și a celor folclorice, primele (valsul vienez și tangoul) fiind chiar interzise la apariție, datorita imoralității de care dădeau dovadă, prin ținuta apropiată a partenerilor în timpul dansului.

### ***2.3.2. Caracteristici generale***

**Poziția** este cea care precede primul pas de deplasare în orice figură (*poziția de plecare*), sau cea care, în decursul evoluției cuplului în dans este folosită, pentru a facilita execuția corectă a pasului din figură.

*Generalități:* partenerii stau față în față cu greutatea repartizată pe ambele picioare, corpul, de la mijloc în sus se înalță din coloana vertebrală, fără a ridica din umeri.

*Verticala corpului* (linia imaginară a echilibrului) cade exact între tălpile picioarelor. În timpul dansului, această verticală și proiecția ei se deplasează este în funcție de pașii și mișcările corpurilor dansatorilor.

**a) Poziția închisă (Closed Position).**

**b) Poziția de promenadă (Promenade Position).**

**c) Poziția exterioară (Outside Position)**

**d) Poziția Fallaway**

***Conducerea (Leading):***

*Conducerea dansatoarei* se face de către partener din corp, și în special din „*punctul de contact al corpurilor*”. Pentru a înțelege conducerea, partenera trebuie să aibe partea de sus a corpului într-o atitudine lejeră. Este interzisă conducerea din mâna stângă.

Analizând pozițiile corpurilor dansatorilor în timpul execuției dansului, vom observa că perechea are un echilibru al ei, determinat de mișcările ambilor parteneri, la conducerea băiatului.

***Deplasarea:***

Deplasarea în dans este făcută ca și la mers, sau alergare, prin prin deplasarea centrului de greutate al individului de pe un picior pe altul în direcții dinainte stabilite.

În deplasare trebuie ținut cont de: *atitudinea corpului, echilibru și direcția tălpilor picioarelor.*

**Ridicările și coborârile** se fac din picioare și din corp, natural, fără să se renunțe la susținerea inițială a poziției (mai ales când se coboară), cursiv, prin folosirea musculaturii picioarelor. Îndoirea genunchilor se realizează diferit: *la vals lent cea mai mare, la foxtrot mai mică, iar cea mai mică este quickstep.*

**Întoarcerile** (rotările) sunt elemente caracteristice dansurilor. Ele pot fi simple, *pe arc de cerc*, care au grad mic de rotare.

**Pivotările** se execută concomitent cu pasul și au grad mai mare de rotare.

**Swivel** (pivotări întârziate) se execută după trecerea greutății corpului, cu o mică pauză.

**Înclinarea** (Sway) este o mișcare a corpului de aplecare în direcția inversă deplasării. Se realizează natural din dorința de echilibru, compensând deplasarea, aproape la orice întoarcere, exceptând rotările, la *deplasări șerpuite sau în valuri*, și constă într-o ușoară aplecare a umerilor datorită unei curburi line a coloanei vertebrale la nivelul pieptului, cu o susținere în mișcare a concavității curburii.

Înclinările pot fi *normale*, ca cele menționate mai sus, sau *rupte*, la care coloana vertebrală se îndoaie din mijloc într-un mod brusc.

### **Contramișcarea.**

Este o mișcare din corp care în momentul deplasării cu un picior se face conducând lateral (umăr-șold) dinspre piciorul opus. La deplasările înainte contramișcare se execută simultan dar cu o pornire din umăr, în timp ce la mișcările înapoi pornirea este din șold. Iar când se execută pe loc, contramișcarea este urmată de pivotare.

**Contrapозиția** corpului este atunci când corpul nu participă în niciun fel la deplasarea înainte sau înapoi a vreunui picior. Pașii săcuți atunci într-o poziție contramișcare. Este cazul pașilor în poziție exterioară, când pentru ca partenerii să nu se depărteze unii de alții, pașii sunt făcuți în cruciș, în PCM.

*Poziția reținută* (ezitată) este o figură în care temporar se oprește deplasarea, iar greutatea corpului rămâne pe unul din picioarele mai mult de un timp muzical.

Pasul condus de una din laterale, este făcut atunci când umărul unui pas precede pasul făcut de piciorul de pe aceeași parte și sensul de deplasare.

**Sensul de dans** reprezintă direcția prestabilită de evoluție a partenerilor în dans. Această direcție unică a apărut din necesitatea de deplasare și din dorința de a nu se deranja perechile în momentul mișcărilor. Sensul de dans în dansul sportiv este cel dat de mișcarea inversă a acelor ceasornicului. El se consideră a

fi pe exteriorul ringului, la 1m distanță de marginile ringului de dans. Orientarea în dansul sportiv s-a făcut convențional. Dacă adaptăm din balet punctele din scena, pe ring, am descoperi:

- punct 1 corepsunde sensul de dans;
- punctul 3- zidului;
- punctul 5 – contra sensului de dans;
- punctul 7 – centrul sălii.

Punctele celelalte sunt *diagonale* și se adaptează după cum urmează:

- punctul 2 – diagonal zid;
- punctul 4- diagonal zid contra sensului de dans;
- punctul 6 – diagonal centru-contra sensului de dans;
- punctul 8 – diagonal centru.

**Ritm**ul este cel mai important, fiind condiția de bază a evoluției unui dansator. Muzicalitatea unui individ este înăscută și educată în decursul formării individului.

La dansatul sportiv capacitatea ritmică constă în transpunerea în mișcare a măsurii metrice din muzică. Ea se formează odată cu însușirea elementelor tehnice și este mai dezvoltată la dansatori de înalta performanță.

În dansul sportiv folosim *măsura muzicală*, *timpul muzical*, *valoarea muzicală*. Când se referă la dansuri în gneral, ritmul este standardizat după cum urmează:

*Standard:*

- vlas lent – 30 măsuri (3/4)/min;
- tango – 33 măsuri (4/4)/min;
- vlals vienez – 60 măsuri (3/4)/min;
- foxtrot – 30 măsuri (4/4)/min;
- quickstep – 50 măsuri (4/4)/min;

*Latino-american:*

- samba – 50 măsuri (2/4)/min;

- cha-cha – 30 măsuri (4/4)/min;
- rumba – 27 măsuri (4/4)/min;
- paso doble – 62 măsuri (4/4)/min;
- jive – 44 măsuri (4/4)/min.

Figurile diferă în același dans, având ritmuri diferite și fiind înlănțuite de antrenor sau dansatori în succesiuni de fraze ce cuprind 4 sau 8 măsuri muzicale. Deși multe figuri sunt împrumutate de la un dans la altul, se ține *cont de ritmul și caracterul noului dans*. Ritmul este totodată un criteriu de departajare a perechilor în competiție.

### **2.3.3. Descrierea tehnicii în dansurile standard**

**VALS LENT** - își are originea din valsul boston. În perioada 1910-1914, el a fost foarte mult agreat de mulți oameni, care mergeau să danseze în special la Hotelul Savoy din Londra. Bostonul a fost adus din America, dar în anul 1914 s-a pierdut, pașii de bază fiind modificați în direcția valsului lent.

După Primul Război Mondial, valsul lent s-a dezvoltat, apropiindu-se de cel de astăzi. O contribuție specială în dezvoltarea valsului lent au avut-o Josephine Bradly, Victor Silvester, Maxwell Steward și Pat Sykes, primii campioni ai Angliei. Pentru standardizarea figurilor un rol esențial a avut-o „Imperial Society of Teachers of Dancing” (ISTD). În concursurile de astăzi, în valsul lent se mai dansează și figurile din alte dansuri, așa cum la rândul lui împrumută figurile altor dansuri.

**Măsura muzicală** –  $\frac{3}{4}$  (trei pătrimi într-o măsură muzicală);

**Tempoul** este de 29-30 măsuri / minut.

**Poziția** este aceeași în descrierea generală despre dansurile standard. În timpul execuției valsului lent se folosesc combinații, atât a Poziției închise (PÎ), cât și Poziția de Promenadă (PP), Poziția exterioră dreapta (PEd) și Poziția exterioră stânga (PEs), specifice dansului.

**Deplasările** în valsul lent sunt înainte, înapoi, diagonal înainte, diagonal înapoi, lateral, lateral ușor înainte, lateral ușor înapoi. Valsul lent prezintă un caracter specific datorită ridicărilor și coborârilor.

**Ridicarea și coborârea** este specific valsului lent, astfel corpul începe urcarea pe a doua jumătate a timpului 1 muzical și continuă înălțarea pe timpul 2 și este sus pe prima jumătate a timpul 3, apoi coborârea începe pe a doua jumătate a acestuia, continuând coborârea și pe prima jumătate a timpului 1 muzical din măsura precedentă.

**Pasul în valsul lent** deplasarea înainte pe primul pas și timpul 1 se face cu luarea contactului cu solul prin rulara tălpii *de la călcâi spre vârful*. Ridicarea corpului în deplasarea înainte pe timpul 1 muzical se realizează cu ajutorul tălpii.

În deplasarea înapoi pe același timp muzical, ridicarea se face fără ajutorul tălpii, numai din articulația *genunchiului*. Când pasul este făcut cu urcarea corpului pe timpul 2 muzical, atunci el se execută pe vârful. Pasul de pe timpul 3 muzical se execută de regulă de pe vârful pe călcâi.

În valsul lent primul pas se execută cu o ușoară contramișcare, datorită coborârii de pe a doua jumătate a timpului muzical precedent, ducerii înainte a piciorului pentru pășire, cât și pregătitor întoarcerii ce urmează a fi făcute ulterior.

În pozițiile exterioare (PE) întâlnim pășirea în poziție de contramișcare (PCM), lucru întâlnit la toate dansurile care se dansează în PE.

**Întoarcerile** (rotările) – în valsul lent figurile au întoarceri care se execută între pași, dar există cazuri când o întoarcere mare se face pe un singur pas (pivotările).

**Contramișcarea** ajută în deplasările și mai ales în întoarcerile executate după folosirea sa. În deplasarea exterioară, pășire în poziție de contramișcare (PCM) este obligatorie.

### **ÎNTOARCERE DREAPTA (Natural turn)**

## BĂIAT

Această figură este descrisă așa cum este ea utilizată în construcția normală a valsului în diagonală. Începătorii ar trebui să citească cu atenție notele introductive la acest dans.

Se începe cu fața în diagonală la perete. Se termină cu fața în diagonală la centru.

1. Piciorul D în față, întorcând corpul la dreapta.
2. Pas lung în laterală cu piciorul S în curmeziș pe LOD.
3. Se continuă rotarea pe pernița piciorului S, și se apropie D de S (acum înapoi la LOD).
4. Piciorul S înapoi, întorcând corpul la dreapta.
5. Piciorul D în laterală, pe aceeași LOD.
6. Se apropie piciorul S de cel D.

*Contrary Body Movement: C.B.M.* pe 1 și 4.

*Rise and Fall (Body):* se începe ridicarea la sfârșitul lui 1; se continuă ridicarea pe 2 și 3. Se coboară la sfârșitul lui 3. Se începe ridicarea la sfârșitul lui 4 (N.F.R.); se continuă ridicarea pe 5 și pe 6. Se coboară la sfârșitul lui 6. Nu uitați să relaxați ușor genunchiul pe pașii 1 și 4. Astfel mișcarea va fi în mod considerabil mai armonioasă.

*Body Sway: Sway* la D, pe 2 și 3. *Sway* la S, pe 5 și 6.

*Footwork:* 1.H.T. 2.T 3. T.H. 4 T.H. 5. T 6. T.H.

*Amount of Turn:* Se execută trei optimi dintr-o rotare la fiecare trei pași.

*Observații generale:* se va remarca din descriere și din diagramă că cel de al doilea pas a rotării înainte este mai lung decât al doilea pas (pasul nr. 5) din rotarea înapoi. Acest lucru se explică prin faptul că persoana de la exteriorul cercului are, în mod obligatoriu, o distanță mai mare de parcurs. Din același motiv, există o continuare a rotării pe pernița piciorului pe al doilea pas al rotării înainte. La rotarea înapoi, cel de al 5-lea pas este făcut cu dreptul întors spre

exterior – orientat spre direcția de terminare. Va exista doar o ușoară rotare a corpului în momentul în care piciorul S se apropie pe 6.

Majoritatea dansatorilor buni au tendința la o rotare mai mică pe 4, 5 și 6 din *Natural Turn*, astfel executând mai puțin de trei optimi dintr-o rotare. Următoarea Schimbare închisă (*Closed Change*) este rotată atunci ușor la dreapta.

## **FATĂ**

Această figură este descrisă așa cum este ea utilizată în construcția normală a valsului în diagonală. Începătorii ar trebui să citească cu atenție notele introductive la acest dans.

Se începe cu spatele în diagonală la perete. Se termină cu spatele în diagonală la centru.

1. Piciorul S în spate, întorcând corpul la dreapta.
2. Piciorul drept în laterală, în curmeziș pe LOD.
3. Se apropie piciorul S de cel D, corpul fiind acum cu fața la LOD.
4. Piciorul D înainte, întorcând corpul la dreapta.
5. Pas lung în laterală cu piciorul S pe aceeași L.O.D.
6. Se continuă rotarea pe pernita piciorului stâng și se apropie D de S.

*Contrary Body Movement*: C.B.M. pe 1 și 4.

*Rise and Fall (Body)*: se începe ridicarea la sfârșitul lui 1(N.F.R.); se continuă ridicarea pe 2 și 3. Se coboară la sfârșitul lui 3. Se începe ridicarea la sfârșitul lui 4; se continuă ridicarea pe 5 și pe 6. Se coboară la sfârșitul lui 6. Nu uitați să relaxați ușor genunchiul pe pașii 1 și 4. Astfel mișcarea va fi în mod considerabil mai armonioasă.

*Body Sway*: *Sway* la S, pe 2 și 3. *Sway* la D, pe 5 și 6.

*Footwork*:: 1 T.H. 2.T 3. T.H. 4 H.T. 5. T 6. T.H.

*Observații generale*: se va remarca din descriere și din diagramă că cel de al doilea pas a al părții de înaintare a rotării este mai lung decât al doilea pas din rotarea înapoi. Acest lucru se explică prin faptul că persoana de la exteriorul

cercului are, în mod obligatoriu, o distanță mai mare de parcurs. Din același motiv, există o continuare a rotării pe pernița piciorului pe al doilea pas al rotării înainte. La rotarea înapoi, cel de al doilea pas este făcut cu dreptul întors spre exterior – orientat în josul LOD. Va exista doar o ușoară rotare a corpului în momentul în care piciorul S se apropie pe 3.

Observați, de asemenea, că fata ar trebui să folosească un swing înainte bun pe cel de al 4-lea pas pentru a ajuta rotarea.

#### **2.3.4. Noțiuni de bază în Dansurile latino-americe**

Acestea apar în Europa odată cu muzica și ritmurile respective la mijlocul secolului al XX-lea, care prin culoarea și spectaculozitatea deosebită fac ușoara trecerea lor în cadrul dansurilor de competiție, la categoria ce le poartă și numele.

Din analiza documentelor de specialitate apărute în Anglia am remarcat o abordare diferită a prezentării tehnicii în dansurile latino-americe, în diferite publicații<sup>2</sup>.

Walter Laird în „*Technique of Latin Dancing*” apărută prima dată în 1961, revizuită în 1964 și amendată în 1972, 1977, 1983, 1988, împreună cu un supliment în 1997 este acreditat de International Dance Teachers Association (IDTA).

Sydney Francis, Doris Lavelle, Doris Nichols, Dimitri Petrides, Elizabeth Romain și Peggy Spencer cu apariții editoriale încă din 1971 și 1973, apoi în ediții revizuite și lărgite în 1974, 1975, 1978, 1981, 1983 sunt acreditate de Societatea Imperială a profesorilor de dans (Imperial Society of Teachers of Dancing- ISTC).

**2.3.5. Noțiuni de bază** necesare în învățării unei tehnici corecte în dansurile latino-americe:

#### **Poziția individuală**

---

<sup>2</sup> Năstase Viorel Dan, *Dans sportiv*, Editura Universității din Pitești, 2002.

**Poziția tălpilor** în dansurile latine, extrapolând din tehnica baletului, este poziția a III-a, întrucât tălpile nu sunt paralele niciodată, mai puțin în cazul când ele sunt unul lângă altul. Această „orientare a piciorului” se face numai cu vârful spre exterior, și poate fi atât a piciorului care susține greutatea corpului, cât și a celui liber (când greutatea este pe un picior), sau cu ambele picioare (atunci când greutatea se află pe ambele picioare).

**Contactul tăpii cu podeaua-** În dansurile latino în majoritatea cazurilor, contactul tăpii cu podeaua în timpul pasului, fie înainte, înapoi sau pe loc, se face progresiv, pingea și talpă, purtând denumirea de „contact progresiv” (C.P.). Sunt și cazuri când mișcarea dansatorului implică o altă tehnică de contact.

**Gradul de întoarcere-** Datorită poziției tălpilor, gradul de întoarcere a corpului poate să nu fie egal cu gradul de întoarcere a picioarelor (ex. Al doilea pas de wisk din samba, mersul controlat înainte în rumba și cha-cha, și toate plimbările înapoi în rumba și cha-cha-cha).

**Mișcarea înainte oprită -** în *Rumba* și *Cha-cha*, când un pas înainte este folosit pentru schimbarea direcției cu sau fără o ușoară întoarcere – acțiunea trebuie să fie diferită decât aceea a unei avansări normale, când distribuția greutății și poziția de la sfârșitul pasului permit corpului să înainteze pe următorul pas.

**Mișcare întârziată -** în timpul unor anumite figuri, mai ales în *rumba* și *cha-cha-cha*, pentru a intensifica interpretarea ritmului, se introduce un tip special, prin care se obține schimbări de viteză ale corpului și picioarelor.

**Întoarcerea înainte** este folosită când trebuie să te întorci pentru a continua mișcarea, sau pentru a schimba direcția pe următorul pas, fără să întrerupi mișcarea de șolduri.

Schimbarea de direcție se obține având o deplasare normală, dar cu o rotire, făcută în timpul pasului către direcția dorită. Un astfel de exemplu al rotirii din avansare pentru a schimba direcția, este ultimul pas al băiatului, în toate figurile care se termină în poziție de evantai în rumba.

## **Încrucișarea picioarelor în dansurile latino-americeane**

Atunci când un picior este încrucișat în față sau în spatele celuilalt, poziția obținută este mereu aceeași și se numește „*încrucișare latino*”.

Să analizăm cazul când piciorul drept este încrucișat în spatele piciorului stâng la ambii parteneri (băiat-fată):

- ambii genunchi sunt îndoiți ușor, iar șoldurile nu lucrează (drepte);
- degetul mare de la piciorul drept va fi spre exterior;
- genunchiul piciorului drept este lipit în spatele genunchiului stâng.

**Prizele mâinilor** (prinderea mâinilor) în timpul conducerii mișcării, ca o regulă generală, palma fetei este ținută în cea a băiatului, ori de degetul mare al palmei acestuia, ori de celelalte degete, după cum necesită figura.

**Pozițiile brațelor** trecând dintr-o poziție de bază în alta, băiatul va ajunge conducând fizic partenera, sau „modelând” deplasarea acesteia. Astfel poziția băiatului de contact depinde de felul de a conduce al băiatului.

### **Tipuri de conducere:**

În dansurile latine, se folosesc de băiat două tipuri de conducere:

1) *Tipul în forță*. Băiatul conduce cu brațul de contact încordat, în direcția dorită, partenera, care are și ea brațul încordat, astfel încât să poate fi condusă. Partenerii simultan se ajută reciproc în mișcare prin folosirea forței celuilalt. În timpul mișcărilor înainte ale fetei care necesită acest tip de conducere, brațul fetei este încordat și ușor în retragere (retragere-agățare).

2) *Tipul modelat*. La acest tip se ajunge prin poziția brațelor, priza mâinilor și poziția corpului băiatului. Principiul folosirii este de a mișca întregul corp și brațele pentru a conduce fata în mișcarea cerută. Mișcarea de corp prefătează întrucâtva conducerea spre următoarea deplasare a fetei.

În timpul mișcărilor care necesită acest fel de conducere, brațul fetei este ușor în retragere, cu o încordare minimă.

## **Pozițiile de bază în pereche**

O poziție de bază este definită ca fiind poziția din care perechea începe și termină o figură. După Walter Laird, există 23 de poziții de bază în dansurile latine.

Când priza mâinilor este inclusă în descrierea mișcărilor, poziția mâinii băiatului este dată mereu înaintea poziției mâinii fetei. De ex: S în D (mâna stângă a băiatului și mâna dreaptă a fetei).

**Poziția închisă (PÎ)** în poziția închisă din *rumba, cha-cha*,

**Poziția deschisă (PD)**

**Poziția evantai (PE)** Această poziție se folosește în *rumba și cha-cha*.

**Poziția fallway (PF)** Această poziție se folosește în *Jive și Paso doble*.

Poziția fallway se aseamăna cu poziția promenada, cu diferență că perechea se deplasează în sens invers deplasării în promenada (spre spate, băiatul cu piciorul stâng iar fata cu piciorul drept). Întoarcerea dintre cele două corpuri nu este mai mare de  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{8}$  la stânga pentru băiat și  $\frac{1}{8}$  la dreapta pentru fată).

**Poziția deschisă fallway (PDF)** Este folosită în *rumba și cha-cha*.

**Poziția de promenadă (PP)** Această poziție se folosește în *samba, jive și paso doble*.

**Poziția de contrapromenada (PCP)** Această poziție se folosește în *samba și paso doble*.

**Poziția deschisă de promenadă (PDP)** Această poziție, folosită în *samba, rumba și cha-cha*, se aseamăna cu poziția deschisă,

- **Poziție deschisă de contrapromenadă (PDCP)**, această poziție este folosită în *rumba, samba și cha-cha*, asemănându-se cu poziția deschisă,

**Linia spaniolă (LS)** - se folosește în *paso doble*.

**Poziția de umbră (PU)** poziția este folosită în *rumba, cha-cha și samba*.

După Revised

**Poziție opusă** (PO) această poziție se folosește în samba și se aseamăna cu poziția închisă, exceptând faptul că și fata și băiatul își lasă greutatea pe piciorul stâng și amândoi s-au întors  $1/8$  la stânga față de poziția închisă.

**Contra poziției opuse** (CPO) această poziție se folosește în samba și seamănă cu poziția închisă doar că și băiatul și fata au greutatea pe piciorul drept și sunt întorși  $1/8$  spre dreapta față de poziția închisă.

Mai există **Poziție opusă deschisă** (POD) și **Contra poziției opuse deschise** (CPOD) sunt asemănătoare cu PO sau CPO doar că sunt dansate în PD cu priza mâinilor D în D, sau S în D sau D în S (pentru POD), și cu S în S sau S în D sau D în S (pentru CPOD).

**Deschidere în afară avansată** este o poziție de show și nu este recomandată învățării în bază.

În carte s-a folosit în explicarea figurilor și în special în momentul trecerii partenerilor unul pe lângă celălalt. **Poziția exterioară dreapta** (PEd) și **Poziția exterioară stânga** (PEs), care indică o poziție intermediară împrumutată din standard și nu una specifică dansurilor latine.

**SAMBA** – își are originea în Africa, dar se desfășura și dezvoltă în același timp în Brazilia. Iar în anul 1925 Samba apare în Europa. Cu toate că dansul era acceptat competițional, el a ajuns cu ocazia demonstrației mondiale din New York în 1939. o contribuție deosebit de importantă a avut-o Walter Laird partenera lui, Lorraine.

Samba este un dans cu o acțiune viguroasă, prin anumite elemente accentuează diferiți timpi muzicali din măsură.

**Măsura muzicală** este de  $2/4$ , cu predominante accente pe al doilea timp.

Tempo-ul este de 50-52 măsuri muzicale /minut. Există și aranjamente muzicale mai rare cu 48 măsuri/minut sau mai rapide până la 56 măsuri/minut.

Specificul dansului samba este dat de relația dintre timp muzical, valoare muzicală, măsură muzicală și număr de pași. Aceasta sunt:

Timp muzical	Valoare muzicală	Măsură muzicală	Număr de pași
1 & 2 (S&S)	$\frac{3}{4}, \frac{1}{4}, 1$	1	3
1&2&3&4 (S&S&S&S)	$\frac{3}{4}, \frac{1}{4}, \frac{3}{4}, \frac{1}{4}, \frac{3}{4}, \frac{1}{4}, 1$	2	7
SQQ	$1, \frac{1}{2}, \frac{1}{2}$	1	3
QQS	$\frac{1}{2}, \frac{1}{2}, 1$	1	3
SQQQQQQ	$1, \frac{1}{2}, \frac{1}{2}, \frac{1}{2}, \frac{1}{2}, \frac{1}{2}, \frac{1}{2}$	2	7
SS	1,1	1	2
SSQQS	$1,1, \frac{1}{2}, \frac{1}{2}, 1$	2	5
1, 2, 3	$\frac{3}{4}, \frac{1}{2}, \frac{3}{4}$	1	3

**Acțiunea Bounce (AB)** este specifică sambei, se execută pe timp muzical 1 & 2 și constă într-o îndoire și întindere a genunchiului și gleznei piciorului care ține majoritatea greutății corpului.

Fiecare îndoire se face pe  $\frac{1}{2}$  din timpul muzical iar întinderea se face pe celaltă  $\frac{1}{2}$ . Se poate folosi pentru exemplificarea începutului celei de a doua jumătăți particula „și”, începând cu genunchii îndoțiți, timp muzical va fi: *și 1 și 2 și 1 și 2* etc. Acțiunea bounce nu este aceeași pentru toate figurile.

### MIȘCARE DE BAZĂ SPRE STANGA (REVERSE BASIC MOVEMENT) (ST,A, L&F)

Se începe în Poziția închisă (*Closed Position*). Se utilizează acțiunea *Bounce*.

BĂIAT	Poziția picioarelor ( <i>Foot Position</i> )	Alinierea ( <i>Alignment</i> )	Valoarea rotației ( <i>Amount of Turn</i> )	Mișcarea picioarelor ( <i>Footwork</i> )	Conducere ( <i>Lead</i> )	Numărare ( <i>Count</i> )
1	Piciorul stâng în față	Conform figurii precedente	Nici o rotație sau până la $\frac{1}{4}$ la S	BF	Schimbarea greutății	1
2	Se apropie piciorul drept de cel stâng, fără preluarea greutății		pe 1-6	B(apăsare)	Se reține tonusul în brațe	a
3	Se preia greutatea minimă pe dreptul și se plasează din nou greutatea pe stângul			BF	Schimbarea greutății	2
4	Piciorul drept înapoi			BF	- „ -	1
5	Se apropie S de D, fără greutate			B(apăsare)	Se reține tonusul în brațe	a

6	Se preia greutatea minimă pe stângul și se plasează din nou greutatea pe dreptul			<i>BF</i>	Schimbarea greutateții	2
---	--	--	--	-----------	------------------------	---

Poate fi repetată.

<b>Notă</b>	Dacă se preferă acest lucru, <i>Reverse Basic Movement</i> poate fi dansată cu ajutorul a patru pași, după cum urmează:					
1	Picioarul stâng înainte ( <i>BF</i> )					1
2	Se apropie D de S cu apăsare, dar fără greutate ( <i>BF</i> )					2
3	Picioarul drept înapoi ( <i>BF</i> )					1
4	Se apropie S de D cu apăsare, dar fără greutate ( <i>BF</i> )					2

Acțiunea *Bounce* este minimă.

### MIȘCARE DE BAZĂ INVERSĂ (*REVERSE BASIC MOVEMENT*) (continuare)

FATĂ	Poziția picioarelor ( <i>Foot Position</i> )	Alinierea ( <i>Alignment</i> )	Gradul rotației ( <i>Amount of Turn</i> )	Lucrul talpilor ( <i>Footwork</i> )	T muzical ( <i>Count</i> )
1	Picioarul drept înapoi	Conform figurii precedente	Nici o rotație sau până la ¼ la S	<i>BF</i>	1
2	Se apropie piciorul stâng de cel drept, fără preluarea greutateții			pe 1-6	<i>B</i> (apăsare)
3	Se preia greutatea minimă pe stângul și se plasează din nou greutatea pe dreptul			<i>BF</i>	2
4	Picioarul stâng în față Se apropie D de S, fără greutate			<i>BF</i>	1
5	Se preia greutatea minimă pe dreptul și se plasează din nou greutatea pe stângul.			<i>B</i> (apăsare)	a
6				<i>BF</i>	2

Poate fi repetată.

<b>Notă</b>	Dacă se preferă acest lucru, <i>Reverse Basic Movement</i> poate fi dansată cu ajutorul a patru pași, după cum urmează:					
1	Picioarul drept înapoi ( <i>BF</i> )					1
2	Se apropie S de D cu apăsare, dar fără greutate ( <i>BF</i> )					2
3	Picioarul stâng înainte ( <i>BF</i> )					1
4	Se apropie D de S cu apăsare, dar fără greutate ( <i>BF</i> )					2

Acțiunea *Bounce* este minimă.

## BIBLIOGRAFIE

1. Grigore M., Dans si euritmie. Uz intern.
2. Năstase Dan Viorel, 2002, Dans Sportiv. Editura Universității din Pitești.
3. Nastase Viorel Dan, Tehnica in dansurile Standard
4. Nastase Viorel Dan, Tehnica in dansurile Latino-americeane.
5. Potop Vladimir, 2008, Introducere în dansul sportiv. Editura BREN. București.
6. The Ballroom Technique - The Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD)
7. Latin American Technique - The Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD)
8. Technique of Ballroom Dancing - Guy Howard
9. Technique of Latin Dancing - Walter Laird (IDTA)