

22. Danze

La danza è una delle espressioni più coreografiche dei nostri cerchi sia diurni che serali. Non solo aiuta a creare l'atmosfera, ma talvolta è anche realmente utile, perché attiva la circolazione e fa sgranchire le gambe, specie se la posizione assunta è scomoda.

La danza è l'insieme di musica, mimica, canto, ritmo e movimento, eseguiti in forma comunitaria e possibilmente da tutto il cerchio.

È bene che l'animatore la sappia dosare bene a seconda dell'età e soprattutto del sesso. Infatti, mentre è graditissima e congenita a ragazze e bambine, è subita dai ragazzi.

Con i ragazzi sarà bene perciò presentare danze con movimenti caratteristici, poco impegnative e facili da eseguire.

È buona norma non far loro indossare costumi femminili, per non creare loro disagio e renderli goffi nei movimenti.

NB. Prima di insegnare i movimenti è bene che tutti siano padroni delle parole e della musica; se la danza è semplice, basterà che tutti seguano con lo sguardo l'animatore, *che la deve conoscere bene.*

RODEO

64

È una danza « per tutte le stagioni », amena e simpatica, che però presume un buon capo danza.

Per im - pa - ra - re ad an - da - re a ca -
- val - lo vie - ni con me nel Ro - deo di Mac
Bul - lo. Glop - pe - te - top - pe glop - pe - te -



Istruzioni: Punto primo piede in staffa (rima)

Punto secondo le redini arraffa

Punto terzo montagli in groppa

Punto quarto attento alla « sgroppa »

Punto quinto partenza decisa

Sesto al trotto senti che *bisa*

Sette le prove che hai già superate

Otto al galoppo gambe serrate

Nove uno sforzo tieniti forte

Dieci, al Rodeo sono aperte le porte.

Coreografia (descrizione sintetica)

A) Si inizia con il gruppo disposto in cerchio, fianco sinistro rivolto al centro, mani sulle spalle del compagno di fronte. Cantando il ritornello si ruota nella direzione verso cui si è rivolti: a tempo e imitando il « batter la sella » di un cavaliere. Al termine ci si ferma voltandosi verso il centro.

B) L'animatore impartisce il primo gruppo di istruzioni (una rima) con voce cadenzata e ad esse (e in seguito a tutte le altre) deve corrispondere un semplice movimento mimico ispirato alla disposizione contenuta nella rima.

C) Eseguita l'istruzione si ripete quanto descritto in A.

D) La sequenza delle istruzioni è progressiva cioè dopo ogni esecuzione del ritornello vengono ripetute tutte aggiungendo al termine una rima.

65

FORZA, RAGAZZI

Rit. Tutti

Ma-no ai re-mi, noi li pie-ghe-re-mo! For-za, ra-
 -gaz-zi, ci toc-ca re-mar! 1. Quand'ero ancor bam-

Mi - Fa Sol

- bi - no scor-raz - za vo lungo il ma - re blu, ma

La - Re - Sol 7 Do

o - ra re-mo for-te perchè il vento sof-fia contro noi.

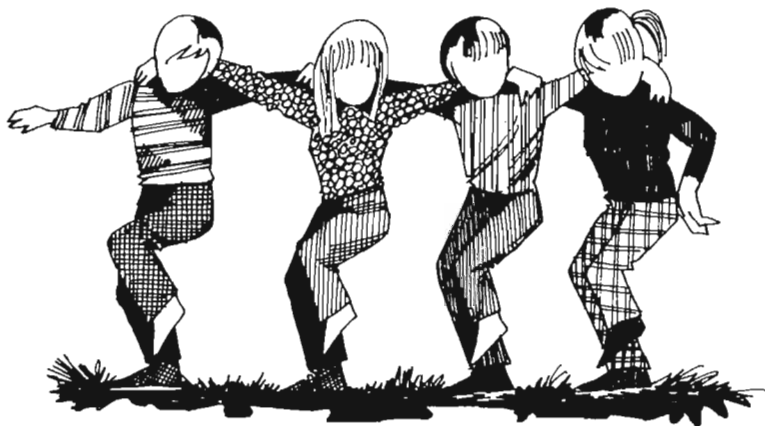
2. C'è sempre qualche sciocco che ti spolpa con le chiacchiere.
Lavora allegramente, anche se lo fai sorridere!
3. Il viaggio è lungo, burrascoso il mare, vento gelido,
ma presto toccheremo terra. Su, prepara l'ancora!

È una danza facilissima che serve a far sgranchire, a suon di musica, le gambe e le braccia, soprattutto se la posizione assunta nel cerchio è scomoda.

Imparato il facile motivo musicale e le altrettanto facili parole, basterà seguire con la coda dell'occhio il capo danza.

— *Inizio ritornello (mano ai remi): in cerchio, in piedi, tenendosi per mano e sempre stando fermi, ruotare il busto verso il compagno di destra, battendo il piede destro a terra e subito (sempre a ritmo) ruotare il busto a sinistra e battere il piede sinistro a terra.*

— *Strofa (quand'ero ancor bambino). Sempre tenendosi per mano e stando fermi in piedi, si porta in alto il piede destro e successivamente il sinistro a ritmo.*



IL DUCA BARNABÒ

Musical score for 'IL DUCA BARNABÒ' in 2/4 time, G major. The melody is written on a single staff. The lyrics are: 'Il du-ca Ber-na-bò a - ve-vau-na com-pa - gnia che sta-va su e giù, op-pu-reamezza vi-a.' Chord markings 'Sol' and 'Re 7' are placed above the notes.

È questa una danza serena e ridanciana che può essere eseguita in ogni momento sia dai bambini che dagli adulti, purché questi ultimi siano in disposizione di allegria e semplicità.

Essa viene effettuata in cerchio, tenendosi per mano oppure no, a gambe divaricate. Alla parola « giù » tutti si flettono sulle ginocchia fino in posizione accosciata; alla parola « mezza via » si flettono invece solo a metà altezza; alla parola « su » ritornano in posizione eretta.

La danza la si esegue dapprima lentamente, per poi aumentare il ritmo dei movimenti, ripetendola almeno tre volte. Tra una ripetizione e l'altra, il cerchio può essere fatto girare, in un senso o nell'altro.

LA DANZA DEL FUOCO

Musical score for 'LA DANZA DEL FUOCO' in 2/4 time, G major. The melody is written on a single staff. The lyrics are: '1. Splende il fuo-co nei cer-chio con la fiam-ma d'or. A-scol-ta-te la vo-ce: vien dai no-stri cuor. Sa-li al ciel, fiamma leg-ge-ra, del gran fuoco caldo e buon sotto i pi-ni o alla bru-ghiera sali in al-to, sali an-'. Chord markings 'A Sol 7', 'Do', 'B Sol 7', 'Sol 7', 'C Sol 7', 'D Sol 7', and 'Rit.' are placed above the notes.



-cor _____, sa-li in al-to e sa-li an - cor _____
 _____, fuo-co dal-la fiam-ma d'or_____.

2. Ero un principe, un giorno,
 perfido e sleal
 e spargevo d'intorno
 il dolore e il mal.

Esecuzione

NB. Si parte sempre col piede sinistro.

Frase A — Tutti girano verso sinistra. Passo saltato.

Frase B — Tutti girano verso destra.

Frase C — Quattro passi verso il centro (fuoco).

Frase D — Quattro passi indietro (ritornano a posto).

Frase E — Quattro passi verso il centro, alzando progressivamente le braccia verso l'alto con le mani sempre unite. Giungeranno così vicino al fuoco con le braccia in alto e sulla punta dei piedi, rimanendo qualche istante in questa posizione (nota lunga di tre tempi).

Frase F — Quattro passi indietro, facendo un inchino profondo al fuoco, con le braccia sempre tese e le mani unite.

LA DANZA DEL SERPENTE

68

Allegro



Que- sta è la sto-ria del ser - pen - te
 che vien giù dai mon-ti per ri-tro-va-re la sua
 co-da che ha perdu-to un dì Sei for-se

tu, quel pez-zet-tin
del mio co-din, del mio co-din?

Esecuzione

Un componente del cerchio esce nel mezzo con le mani ai fianchi, saltellando a ritmo, fa un ampio giro nel cerchio. Si ferma davanti a colui che ha prescelto per invitarlo a danzare.

Gli lancia l'invito cantando: « Sei forse tu? ». Mentre l'invitato si alza, risponde tutto il cerchio con le medesime parole e la stessa musica. L'invitante riprende a cantare: « Quel pezzettin »; risponde nuovamente tutto il cerchio. L'invitante conclude cantando: « Quel pezzettin del mio codin ». Tutto il cerchio si unisce ai danzatori nel cantare: « Questa è la danza... ».

I nuovi invitati seguono gli invitatori con le mani sulle loro spalle. Così in fila, vanno invitando successivamente quasi tutti gli spettatori tenendo presente che l'invito viene fatto da tutta la fila che va aumentando. Dopo ogni invito la fila fa dietro-front su se stessa in modo che il capo diventi la coda. La danza si chiude in un caotico entusiasmo.

69

LA DANZA DELLE STAGIONI

È una danza per elementi sotto i 10 anni, e può essere eseguita senza alcuna spiegazione preliminare ma solo grazie all'imitazione diretta del capo danza. I movimenti sono quindi semplici, ripetuti e ben ritmati. Questa danza offre la possibilità di creare ogni volta cose nuove, piacevoli, ridanciane, senza far ripetere ai ragazzi gli stessi gesti che, a lungo andare, porterebbero alla noia e perderebbero il loro interesse.

Bisogna insegnare bene prima motivo e parole.

1 O-gni an-no giunge prima-ve-ra ed i fio-ri

spun-ta - no nei pra - ti: Su dan - za - te da mat - ti - naa
 se - ra, la na - tu - ra non ri - po - sa più. Gli uc - cel - li - ni
 can - ta - no e vo - la - no su nel cie - lo, gio - ca -
 - no e di - co - no: can - ta - te an - che voi co - sì.

2. Batte il sole, porta la calura;
vien l'estate, canta la cicala;
giunge il tempo della mietitura,
molto grano si raccoglierà. *Rit.*
3. Vien l'autunno pieno di colori:
finalmente i frutti son maturi;
è la festa dei vendemmiatori,
il buon vino ci ristorerà. *Rit.*
4. Ora poi la neve è arrivata
con l'inverno, tutto sembra morto.
La natura pare addormentata,
ma ben presto si risveglierà. *Rit.*

1ª strofa - Dal cerchio iniziale si forma un « serpentone », le mani sulle spalle di chi precede. Un capo danza si mette alla testa e un altro alla coda. Si fanno brevi passettini a tempo; dopo i due primi versi si fa un dietro front e l'ultimo della fila diventa il capo fila: alla fine del 4° verso si ricostituisce il cerchio.

Ritornello - (Ogni ritornello viene fatto in cerchio). Nei punti segnati sulla musica con una piccola croce (+) si salta in alto battendo le mani, con vivacità, ai due asterischi si battono ambedue le mani sulle spalle del vicino di destra. Nella seconda parte del ritornello, *idem*, con battito delle mani sulle spalle del vicino di sinistra.

Strofe seguenti - (Sempre a serpentone) fatte con balzi a piedi uniti, su una gamba sola, a gambe rigide muovendosi come dei burattini, ecc.

LA DANZA DELLE BRACCIA

1. Que-sta se-ra che si fa? Si va all'o-ste-ri-a
 e co-sì si canterà tutti in alle-gri-a. Più gioiosa a
 chi ber-rà la sua vita sembrerà. Be-vine quaranta e
 be-vi-ne cinquanta, be-vi-ne sessanta li-tri

Senza scomporre il cerchio, si canta da seduti con movimento ritmico delle sole braccia.

Posizione: seduti con le gambe incrociate.

Questa sera che si fa?

Piegare il dorso in avanti, testa bassata, braccia distese parallele in avanti, in posizione rilassata.

Si va all'osteria

Con rapido movimento, busto eretto, braccia alzate e leggermente allargate, palme e dita, con espressione di gioia.

e così si canterà

Come il I verso.

tutti in allegria.

Come il II verso.

Più gioiosa a chi berrà

Posare le braccia sulle spalle dei vicini e ondulare leggermente a destra.

la sua vita sembrerà.

Ondulare a sinistra.

Bevine quaranta

Alla parola « bevine » leggera

bevine cinquanta,

pacca con il palmo della mano

bevine sessanta litri. (bis)

destra sulla spalla del vicino di destra.

Idem a sinistra.

Idem di nuovo a destra. ma alla parola « litri » battere leggermente con ambedue le palme le proprie cosce.

2. Quei che il vino inventò
fu un benefattore;
quei che il fiasco si scolò
fu il suo successore.
Più gioiosa a chi berrà
... (come sopra)

Da capo tutto.

DANZA SARDA

71

Moderato

In mez-z'a 'na bin-gia so' na - sciu - su'n
di, lat-t'ar-rubbio'n buf-fo de ma-gnà mi-
-ri. De quan-du so' na-tu nu ten-gua al-le-
-gria che quan-du stu fia-scu fa-ghe pija pi-
ja! *Marcia* Vi-va su' bi-nu de sa Sar-di-gna e flo-ris
ab-ba de sa fun-ta-na, vi-va su' bi-nu de sa Sar-
-di-gna de quandu bif-fu de cu-stu
Allegro bi - nu m'inten-do in co-ru, m'inten-do

Fa Do 7
 in co-ru, m'in-ten-do in co-ru che sar-do
 Fa Do 7
 so', m'inten-do in co-ru, m'in-ten-do
 Fa Do 7 Fa
 in co-ru, m'in-ten-do in co-ru chesardo so'.

Posizione di partenza

I danzatori in numero pari formano un quadrato costituendo quattro gruppi. In ogni gruppo i danzatori si tengono sottobraccio.

Alle parole: « In mezz'a na bingia » (fig. 1) i danzatori dei gruppi A e C fanno quattro passi verso il centro, battendo forte i piedi, fanno un inchino e alle parole: « so' nasciusu 'n di » fanno quattro passi indietro tornando al proprio posto e sempre battendo i piedi.

Durante questo movimento i gruppi B e D stanno fermi. Poi alle parole: « latt'arrubbio 'n buffo » è la volta dei gruppi D e B di ripetere gli stessi movimenti prima fatti dagli altri due gruppi, mentre questi stanno fermi sul posto.



Alle parole: « de magnà miri », i gruppi D e B, ripetendo quanto fatto dai gruppi A e C, tornano al loro posto, sempre batiendo forte i piedi a terra.

Alle parole: « De quandu so' natu nu tengu allegria » i gruppi A e C si muovono ripetendo lo stesso movimento descritto prima e i gruppi D e B, stanno fermi.

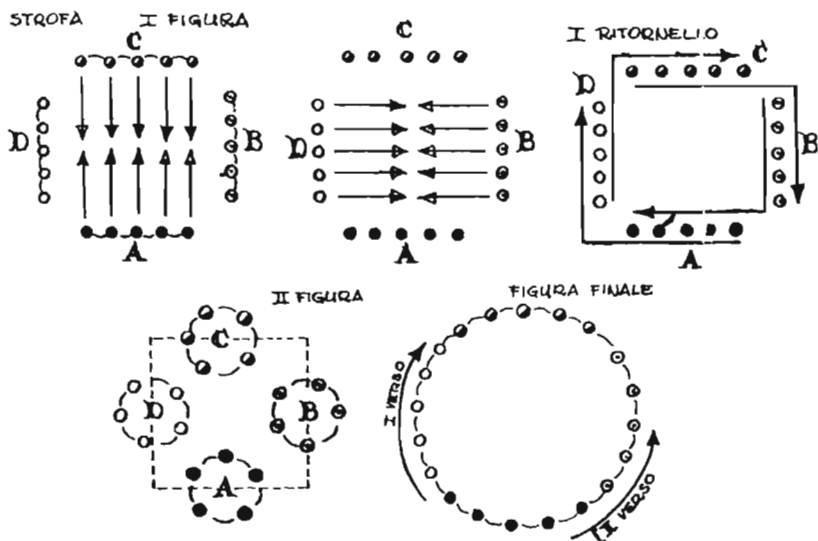
Alle parole: « che quandu stu fiasco faghe pija pija! » è la volta dei gruppi D e B, mentre A e C stanno fermi.

Il ritornello va fatto in sei tempi, tanti quanti sono i versi, spostandosi lateralmente, da destra verso sinistra, ma sempre seguendo i lati del quadrato, in modo che ogni gruppo vada progressivamente prendendo il posto del gruppo vicino.

Per effettuare lo spostamento si esegue il seguente passo: sempre tenendosi sottobraccio, dalla posizione di fermo (gambe unite) si porta la gamba destra dietro la sinistra, poi si riuniscono i piedi, quindi si alza in avanti la destra piegandola leggermente davanti alla sinistra, poi si riuniscono ancora i piedi, e si alza in avanti la gamba sinistra piegandola leggermente davanti alla destra, poi si riuniscono i piedi.

Questo per il primo verso del ritornello.

Per il secondo verso si ricomincia a portare la gamba destra dietro la sinistra eccetera.



Da principio occorre andar piano, marcando bene le battute, ma con la pratica si deve arrivare ad eseguire il passo velocemente, quasi saltellando.

Alla fine del ritornello i gruppi devono arrivare in posizione da riformare il quadrato.

Poi si ripete la strofa cambiando figura.

I danzatori mantenendosi sui quattro lati del quadrato ideale, formano quattro cerchi tenendosi per mano.

Il primo verso della strofa viene danzato solo dai gruppi A e C, (mentre B e D stanno fermi) spostandosi in tondo, da destra a sinistra, con un passo semplice (), ma ben marcato.*

Piede sinistro si sposta di lato, riunire i piedi, poi ancora sinistro di lato, riunire e via così.

Il secondo verso della strofa viene danzato nello stesso modo dai gruppi B e D.



Il terzo verso viene danzato dai gruppi A e C, (metre B e D stanno fermi) però in senso contrario e quindi spostando il piede destro.

Il quarto verso viene danzato come sopra dai gruppi B e D (mentre A e C stanno fermi). Battere forte i piedi a terra.

Il secondo ritornello viene quindi danzato col passo sopra descritto nel primo ritornello, ma restando nei quattro cerchi, che si muovono sul posto in tondo.

Si lascia il quadrato e si forma un cerchio unico con tutti i gruppi. Si danza la strofa col passo semplice descritto sopra (vedi *), un verso da destra a sinistra ed uno da sinistra a destra. Quando si riuniscono i piedi battere forte tutti insieme il piede a terra.

Il ritornello finale, viene fatto da tutti, sempre in cerchio e col passo descritto per il ritornello I e II.

Nota

Occorre prevedere una fisarmonica (o una chitarra) per l'accompagnamento e un costume base che può essere quello descritto in figura.

LA BALLATA DEL CAVALIER

72

The musical score is written on four staves in a 4/4 time signature with a key signature of three flats (B-flat, E-flat, A-flat). The melody is marked with various chords and ornaments. Above the first staff, the chords 'Sib-6', 'Fa-', and 'Sib-6' are indicated. Above the second staff, 'Fa-*', 'Sib-6', 'Fa-', and 'Sib-6' are shown. Above the third staff, 'Fa-*', 'Rit.', 'Fa', 'Sib', 'Fa', 'Do7', 'Fa', and 'Sib' are marked. Above the fourth staff, 'Do7', 'Fa', 'Sib', 'Fa', 'Do7', 'Fa', 'Sib', and 'Do7' are indicated. The lyrics are: '1. Que-sta sto-ria dai Bal-ca-ni un ve-gliardo mi por-tò; del caf-fè dei cava-lieri raccontava le vir-tù. Si sen-te nel bosco un cu-po ru-mor, un suo-no na-scosto che incu-te ter-ror.'

2. Sul destriero come il vento galoppava il cavalier, percorreva in un momento mille miglia di sentier. *Rit.*
3. Lui veniva dal castello dove abita il suo re, e portava in un fardello mezzo chilo di caffè. *Rit.*

4. Egli andava per trovare
la sua bella a Cefalù;
dopo un mese a continuare
non ce la faceva più. *Rit.*

5. Il suo elmo allora prese
e com'è, come non è
con due rami il fuoco acceso
e si preparò il caffè.

Ritornello finale

Si sente nel bosco
un sibilo, ohimè:
è un suono nascosto:
già bolle il caffè.

La strofa è cantata da un solista con accompagnamento.

Si danza in piedi; in cerchio. braccia piegate davanti al petto, rigidamente palmo sopra palmo, busto eretto. Si ascolta la storia, e ai due asterischi segnati sulla musica si battono le mani.

Al I ritornello: rapidamente ci si dà la mano col vicino e iniziando subito sul primo tempo della battuta, con un piccolo balzo sul piede destro (come un breve affondo di scherma), si fanno 4 passi a destra; idem subito a sinistra. Subito si assume la posizione della strofa.

La posizione delle varie strofe è sempre identica. Le figure invece dei ritornelli sono di due tipi e si alternano.

Al II ritornello: al primo tempo di ogni battuta si battono in alto le mani, con slancio, e al secondo tempo si porta il palmo destro a battere sulla scarpa destra e alternativamente il palmo sinistro sulla scarpa sinistra.

Il III ritornello è come il I.

Il IV ritornello è come il II.

Il V ritornello è come il I, ma con movimento più rapido e travolgente.

73

BATTELLO VA*

In uno Fa Do 7 Fa

1. Bat - tel-lo va so-pra l'on-da del ma-re, bat -

Do 7. Fa $\frac{2}{2}$ = 1

-tel-lo va e scom-pare lon-tan. S'alza, s'abbassa, s'im-

Do Fa Do

-bianca, l'onda, s'al-za, s'abbas-sa, più in al-to va.

2. Nocchiero, dormi e la vela si gonfia;
nocchiero, dormi e non pensi a remar.
Gira e rigira il remo in mare,
gira rigira veloce va. (bis)
3. Timone e il vento che gonfia la vela,
timone e il vento le porta lontan.
S'alza s'abbassa s'imbianca l'onda,
s'alza s'abbassa più in alto va. (bis)

Disposizione: Bisogna disporre i danzatori su due cerchi concentrici, con un numero pari di persone. Ad ogni danzatore del cerchio esterno ne deve corrispondere uno del cerchio interno.

1° Movimento: Il cerchio - Dandosi la mano i danzatori dei due cerchi a gambe divaricate, oscillano a tempo di musica; il cerchio interno in un senso, l'esterno in senso contrario.

2° Movimento: Le onde - I danzatori del cerchio esterno, sempre tenendosi per mano, passano le braccia davanti al corpo dei danzatori del cerchio interno, a tempo; gli esterni alzano e abbassano le braccia, gli interni si piegano in ginocchio e si alzano.

3° Movimento: Remo - I danzatori dei due cerchi restano al loro posto e si girano di fianco, quelli del cerchio interno (remo) piegano il ginocchio destro a terra e allargano le braccia, quelli del cerchio esterno prendono con due mani il braccio sinistro del danzatore del cerchio interno e, a tempo, imitano il movimento del remare.

4° Movimento: Timone - I danzatori dei due cerchi, sempre disposti di fianco, in piedi. Quelli del cerchio interno (timone) allargano il braccio destro verso il danzatore del cerchio esterno, che a tempo e di scatto, fa il movimento del timoniere.

MON PAPA ·

74

(A) Fa
 Mon pa - pa ne veut pas que je
Do Fa Fa
 dan-ce que je dan-ce. Mon pa - pa ne veut pas que je

Si b Do Fa γ (B) Fa

dance la pol - ka. C'est Dou-dou, a-vec son vi - o - lon, qui fait danser les fil-les, qui fait danser les fil-les. C'est Dou - dou, a - vec son vi - o - lon, qui fait danser les fil-les et les gar-çons.

Tutti seduti in cerchio.

A) Uno del gruppo gira saltellando a tempo (mentre un piede posa a terra, la gamba dell'altro viene alzata passando davanti al ginocchio della gamba opposta).

B) Si ferma davanti a uno del gruppo, che si alza, e i due, uno di fronte all'altro, saltellano fino a canto finito.


Si ripete il canto da capo, mentre i due, a braccetto, riprendono a girare saltellando. Alla lettera B si staccano, fermandosi di fronte a due altri componenti il gruppo (uno ciascuno) ed intrecciano la danza, ciascuno col suo compagno di fronte, come sopra. Così via, finché i componenti il gruppo non si trovano tutti a danzare a due a due.

75

DANZA XAVANTES

Ritmo:  he he he-ia he

Tutti in cerchio. Partire da un tono molto cupo e piano, e crescere in intensità e in altezza man mano che si procede nel movimento della danza. Così per ogni parte. Far sentire l'h aspirato.

A ogni divisione (= ) corrisponde un movimento. La 1^a, 3^a, 5^a parte si fanno tre volte.

1^a parte: Tenendosi per mano, chini in avanti, sui due primi movimenti (he, he) molleggiano sulle gambe divaricate, una volta per movimento.

Sui due movimenti successivi (heia, he) riunire le gambe e molleggiarsi, una volta per movimento.

2ª parte: A gambe divaricate, alzare le mani verso il cielo, con lo sguardo fisso in un'ipotetica luna, mentre si eseguisce in crescendo un « he » prolungato.

3ª parte: Sui due movimenti (he, he) molleggiarsi sulle gambe riunite (una volta per movimento), con le mani libere penzoloni. Sui due movimenti successivi (heia, he) allargare le gambe con un saltello per movimento, alzando contemporaneamente le braccia al cielo, e tenerle alzate.

4ª parte: Tutto come la seconda, ma con movimento contrario, cioè abbassare le braccia verso terra, chinandosi.

5ª parte: Come la prima.