

I passi del cha cha cha e altri balli

Il **cha-cha-cha** come musica e come ballo si diffuse negli anni Cinquanta. Negli Stati Uniti era di gran moda nel 1953, suonato dall'Orchestra America da musicisti come Xavier Cugat e Perez Prado; in Italia, invece, giunse nel

1958 ma ottenne successo solo tre anni dopo, grazie ad Abbe Lane (una soubrette dell'epoca, compagna di Xavier Cugat), che, attraverso la televisione, fece innamorare gli Italiani di questo nuovo ballo.

Esempi di esercizi

Proposta di sequenza di passi di cha-cha-cha

Per la donna

Passo base su 4 tempi caratterizzato dallo *chassé*, cioè tre appoggi successivi scivolando di lato:

passo dx dietro	appoggio sx avanti	<i>chassé</i> a dx
passo sx avanti	appoggio dx dietro	<i>chassé</i> a sx
1° tempo lento	2° tempo lento	3° e 4° tempo veloce/veloce/veloce

Il passo base si ripete 2 o 4 volte. Questo è solo l'elenco delle variazioni che possono essere eseguite dalla donna di seguito o alternate a due o quattro passi base. La particolarità del cha-cha-cha è che la donna al pari dell'uomo può guidare il ballo e impostare le variazioni.

Apertura esterna

- incrocio dx avanti a sx, appoggio sx dietro, *chassé* a dx
- incrocio sx avanti a dx, appoggio dx dietro, *chassé* a sx

Apertura interna

- incrocio dx dietro a sx, appoggio sx avanti, *chassé* a dx
- incrocio sx dietro a dx, appoggio dx avanti, *chassé* a sx

Camminata

- passo dx dietro, appoggio sx avanti, *chassé* a dx
- passo sx avanti, appoggio dx dietro, 3 *chassé* dietro (sx – dx – sx)
- passo dx dietro, appoggio sx avanti, 3 *chassé* avanti (dx – sx – dx)
- passo sx avanti, appoggio dx dietro, *chassé* a sx

Giro

- incrocio dx avanti, appoggio sx (eseguendo 1/2 giro verso sx), *chassé* a dx
- incrocio sx avanti, appoggio dx (eseguendo 1/2 giro verso dx), *chassé* a sx

Incrocio

- passo dx dietro, appoggio sx avanti, *chassé* a dx
- incrocio sx avanti, appoggio dx (eseguendo 1/2 giro a dx), *chassé* a sx
- incrocio dx avanti, appoggio sx (eseguendo 1/2 giro a sx), *chassé* a dx
- incrocio sx avanti, appoggio dx (eseguendo 1/2 giro a dx), *chassé* a sx

Trenino

- passo dx dietro, appoggio sx avanti, *chassé* dx avanti
- passo sx avanti, passo dx avanti (eseguendo 1/2 giro a dx), *chassé* sx avanti
- passo dx avanti, passo sx avanti (eseguendo 1/2 giro a sx), *chassé* dx
- passo sx avanti, appoggio dx dietro, *chassé* sx

Fan

- passo dx dietro, appoggio sx avanti, *chassé* a dx
- incrocio sx avanti, appoggio dx (eseguendo 1/4 di giro a sx), *chassé* a sx
- appoggio dx, appoggio sx, *chassé* a dx
- incrocio sx avanti, appoggio dx (eseguendo 1/2 di giro a dx), *chassé* a sx



Esempi di esercizi

Per l'uomo

Passo base su 4 tempi caratterizzato dallo *chassé*, cioè tre appoggi successivi scivolando di lato:

passo sx avanti	appoggio dx dietro	<i>chassé</i> a sx
passo dx dietro	appoggio sx avanti	<i>chassé</i> a dx
1° tempo lento	2° tempo lento	3° e 4° tempo veloce/veloce/veloce

Il passo base si ripete 2 o 4 volte. Questo è solo l'elenco delle variazioni che possono essere eseguite dall'uomo di seguito o alternate a due o quattro passi base. I componenti della coppia eseguono quasi sempre specularmente lo stesso passo, solo mentre la donna esegue il fan l'uomo ripete 4 passi base.

Apertura esterna

- incrocio sx avanti a dx, appoggio dx dietro, *chassé* a sx
- incrocio dx avanti a sx, appoggio sx dietro, *chassé* a dx

Apertura interna

- incrocio sx dietro a dx, appoggio dx avanti, *chassé* a sx
- incrocio dx dietro a sx, appoggio sx avanti, *chassé* a dx

Camminata

- passo sx avanti, appoggio dx dietro, *chassé* a sx
- passo dx dietro, appoggio sx avanti, 3 *chassé* avanti (dx – sx – dx)
- passo sx avanti, appoggio dx dietro, 3 *chassé* dietro (sx – dx – sx)
- passo dx dietro, appoggio sx avanti, *chassé* a dx

Giro

- incrocio sx avanti, appoggio dx (eseguendo 1/2 giro verso dx), *chassé* a sx
- incrocio dx avanti, appoggio sx (eseguendo 1/2 giro verso sx), *chassé* a dx

Incrocio

- passo sx avanti, appoggio dx dietro, *chassé* a sx
- incrocio dx dietro, appoggio sx, *chassé* a dx
- incrocio sx dietro, appoggio dx, *chassé* a sx
- incrocio dx dietro, appoggio sx, *chassé* a dx

Trenino

- passo sx avanti, passo dx avanti (eseguendo 1/2 giro a dx), *chassé* sx avanti
- passo dx avanti, passo sx avanti (eseguendo 1/2 giro a sx), *chassé* dx
- passo sx avanti, appoggio dx dietro, *chassé* sx
- passo dx dietro, appoggio sx avanti, *chassé* dx

La salsa

Si tratta di un ballo di origine **latino-americana**, sviluppatosi nei quartieri degli immigrati cubani e portoricani di New York intorno al **1960**, sulla base di una antica danza caraibica.

Già negli anni Quaranta i ritmi cubani avevano incominciato a interessare gli Stati Uniti, conquistando Hollywood e i teatri di Broadway; alla fine degli anni Cinquanta, con la fine della dittatura di Batista a Cuba, molti musicisti cubani contrari al regime castrista lasciarono l'isola, determinando un radicale cambiamento nell'evoluzione della musica latina presente nel continente, favorito dal notevole interesse del pubblico nordamericano.

Negli anni Sessanta, mentre si diffondevano la musica rock e quella dei Beatles, si affermava anche un nuovo gruppo, composto da due tromboni, pianoforte, basso, congas e bongo, diretto da un giovane portoricano, **Eddi Palmieri**. Pioniere del futuro movimento salsero, Palmieri sapeva esprimere con la sua musica l'inquietudine e la disperazione della sua gente.

Nel quartiere degli immigrati cubani e portoricani di New York, in quegli anni, nacque l'attuale salsa. Sintesi di son cubano e di *rhythm'n blues* cantati in spanghish (un misto gergale di inglese e spagnolo), il nuovo genere esaltava l'amore, la musicalità della razza *colored*, la bellezza dei paesi d'origine, denunciando nel contempo la durezza della strada, infestata da droga e gang criminali.

La musica non veniva suonata nei saloni da ballo, ma sulle **strade del barrio**, dove emarginazione e aggressività erano il pane quotidiano. Le parole dei testi presentavano una notevole autenticità e cercavano di riprodurre fedelmente i suoni della strada e della vita reale; i musicisti non erano né artisti famosi, né stelle internazionali, ma riuscivano a interpretare le aspirazioni e i sogni degli abitanti del ghetto.

Tra gli anni Settanta e Ottanta, la salsa conquistò il **mercato europeo**, grazie anche alla crescita di diverse comunità latine nel vecchio continente; i primi paesi a decretarne il successo, con una trionfante accoglienza, furono Spagna, Francia, e in seguito l'Italia.

Esempi di esercizi

Proposta di sequenza di passi di salsa

La salsa è un ballo di coppia in cui si alternano il passo base e i passi figurati. Si balla su brani musicali lenti, medi o veloci. Per iniziare saranno ad esempio utili brani famosi di Gloria Estefan.

Il passo base è su 4 tempi, 1-2-3-4, con l'accento sul 4° (ritmo sincopato): appoggio sul posto dx – sx – dx – tacco sx e appoggio sx – dx – sx – tacco dx; il passo base si ripete 2 o 4 volte. Il peso del corpo è sul piede destro o sinistro, mai su tutte e due. Questo 4° tempo sincopato viene sottolineato da un movimento (toccare terra con tacco o avampiede, alzare un ginocchio ecc.), oppure da un arresto, una brevissima pausa.

Per la donna

Questo è solo l'elenco delle variazioni che possono essere eseguite dalla donna di seguito o alternate a due o quattro passi base.

• Passo base

appoggio dx	appoggio sx	appoggio dx	tacco sx
appoggio sx	appoggio dx	appoggio sx	tacco dx
1° tempo	2° tempo	3° tempo	4° tempo

• **Tutto-avanti e indietro:** passo dx avanti – sx avanti – dx avanti – tacco sx; passo sx dietro – dx dietro – sx indietro – tacco dx; ripetere 4 volte.

• **Apertura:** incrocio dx dietro, appoggio sx avanti, appoggio dx fuori, tacco sx; incrocio sx dietro, appoggio dx avanti, appoggio sx fuori, tacco dx; ripetere 4 volte.

• **Lato:** andando a dx, passo dx – sx – dx – tacco sx e andando a sx, passo sx – dx – sx – tacco dx; ripetere 4 volte.



Esempi di esercizi

- **Giro:** passo dx dietro, sx avanti, dx con mezzo giro a sx passando davanti all'uomo, puntare l'avampiede sx di lato; passo sx dietro, dx avanti, sx con mezzo giro a dx passando dietro all'uomo, puntare l'avampiede dx di lato; ripetere 4 volte.
- **Donna avanti:** passo dx avanti, appoggio piede sx, passo dx dietro, tacco sx; passo sx avanti, dx appoggio, sx dietro, tacco dx; ripetere 4 volte.
- **Donna indietro:** passo dx dietro, appoggio piede sx, passo dx avanti, tacco sx; passo sx indietro, appoggio dx, passo sx avanti, tacco dx; ripetere 4 volte.
- **Dondolo donna:** passo dx avanti, appoggio piede sx, passo dx dietro, tacco sx; passo sx dietro, appoggio dx, passo sx avanti, tacco dx; ripetere 4 volte.

Per l'uomo

Passo base su 4 tempi, 1-2-3-4, con l'accento sul 4°: appoggio sx – dx – sx – tacco dx e appoggio dx – sx – dx – tacco sx. Il passo base si ripete 2 o 4 volte. Il peso del corpo è sul piede destro o sinistro, mai su tutte e due. Questo è solo l'elenco delle variazioni che possono essere eseguite dall'uomo di seguito o alternate a due o quattro passi base.

• Passo base

appoggio sx	appoggio dx	appoggio sx	tacco dx
appoggio dx	appoggio sx	appoggio dx	tacco sx
1° tempo	2° tempo	3° tempo	4° tempo

- **Tutto-indietro e avanti:** passo sx dietro – passo dx dietro – passo sx dietro – tacco dx; passo dx avanti – passo sx avanti – passo dx avanti – tacco sx; ripetere 4 volte.
- **Apertura:** incrocio sx dietro, appoggio dx avanti, appoggio sx fuori, tacco dx; incrocio dx dietro, appoggio sx avanti, appoggio dx fuori, tacco sx; ripetere 4 volte.
- **Lato:** andando a sx: passo sx – dx – sx – tacco dx; andando a dx: passo dx – sx – dx – tacco sx; ripetere 4 volte.
- **Giro:** passo sx dietro, passo dx avanti, passo sx con mezzo giro a dx passando dietro alla donna, puntare l'avampiede dx di lato, passo dx dietro, passo sx avanti, dx con mezzo giro a sx passando davanti alla donna, puntare l'avampiede sx di lato; ripetere 4 volte.
- **Uomo indietro:** passo sx dietro, appoggio avampiede dx, passo sx avanti, tacco dx; passo dx dietro, appoggio avampiede sx, passo dx avanti, tacco sx; ripetere 4 volte.
- **Uomo avanti:** passo sx avanti, appoggio avampiede dx, passo sx dietro, tacco dx; passo dx avanti, sx appoggio avampiede sx, passo dx dietro, tacco sx; ripetere 4 volte.
- **Dondolo uomo:** passo sx dietro, appoggio avampiede dx, passo sx avanti, tacco dx; passo dx avanti, appoggio avampiede sx, passo dx dietro, tacco sx; ripetere 4 volte.



Il merengue

Il merengue è il **ballo nazionale dell'isola di Santo Domingo**. Sulle sue origini esistono pareri contrastanti: per alcuni deriva da una danza cubana, per altri è di origine africana, per altri ancora proviene da Haiti. Di certo si sa che nacque in una regione interna, chiamata Cibao, e che nel 1850 divenne un ballo di moda, considerato lascivo e volgare, al punto che nella vicina Puerto Rico fu proibito dalle autorità governative. Era suonato da gruppi musicali che utilizzavano la *guira*, la *tambura* (strumento a percussione), la chitarra e la fisarmonica a bottoni; in seguito furono introdotti il sassofono, la tromba e il clarinetto.

Nel 1970, in seguito a un'imponente migrazione dominicana a New York, il merengue cominciò a espandersi e a farsi apprezzare anche nel continente. Il personaggio che lo rese popolare fu **Juan Luis Guerra**, che, introducendo nuovi arrangiamenti e sonorità, avvicinò il merengue tradizionale alle atmosfere metropolitane; le sue canzoni sono ricche di poesia e melodia, i testi profondi e attenti alle tematiche sociali. Verso gli anni Settanta, grazie all'esplosione del rock latino di Carlos Santana e alla crescente migrazione da Santo Domingo e da altri paesi del Centro e del Sud America, anche l'Europa e l'Italia si avvicinarono a questi ritmi.

Esempi di esercizi

Proposta di sequenza di passi di merengue

Il merengue è un ballo di coppia in cui si alternano il passo base e i passi figurati. Si balla su brani musicali medi o veloci; per iniziare saranno utili brani famosi di Elvis Crespo come *Suavemente*, *Luna llena*, *Llorando*. Il passo base è su due tempi: 1-2, 1-2 (ritmo binario): appoggio sul posto del piede dx – sx – dx – sx. Si ripete 1 o 2 volte. Il peso del corpo è sul piede destro o sinistro, mai su tutti e due.

Per la donna

Questo è solo l'elenco delle variazioni che possono essere eseguite dalla donna di seguito o alternate a due o quattro passi base.

• Passo base

appoggio dx	appoggio sx	appoggio dx	appoggio sx	appoggio dx	appoggio sx
1° tempo	2° tempo	1° tempo	2° tempo	1° tempo	2° tempo

• **Tutto-avanti e indietro:** passo dx avanti – sx avanti, passo dx avanti – sx avanti, passo dx avanti – sx avanti; passo dx dietro – sx dietro, passo dx dietro – sx dietro, passo dx dietro – sx dietro; ripetere 2 volte.

• **Apertura:** incrocio piede dx dietro, appoggio piede sx avanti, appoggio piede dx fuori; incrocio piede sx dietro, appoggio piede dx avanti, appoggio sx fuori; ripetere 4 volte.

• **Lato:** passo dx di lato a dx – appoggio sx – riunisco dx; passo sx di lato a sx – appoggio piede dx – riunisco piede sx; ripetere 4 volte.

• **Giro:** passo dx dietro, passo sx avanti, passo dx con mezzo giro a sx passando davanti all'uomo, passo sx dietro, passo dx avanti, passo sx con mezzo giro a dx passando dietro all'uomo; ripetere 4 volte.

• **Donna avanti-indietro:** passo dx avanti, sx appoggio, passo dx dietro, passo sx appoggio; ripetere 4 volte.



Esempi di esercizi

Per l'uomo

Passo base su due tempi 1-2, 1-2: appoggio sul posto piede sx – dx – sx – dx. Ripetere 1 o 2 volte. Il peso del corpo è sul piede destro o sinistro, mai su tutte e due.

Questo è solo l'elenco delle variazioni che possono essere eseguite dall'uomo di seguito o alternate a due o quattro passi base

• Passo base

appoggio sx	appoggio dx	appoggio sx	appoggio dx	appoggio sx	appoggio sx
1° tempo	2° tempo	1° tempo	2° tempo	1° tempo	2° tempo

• **Tutto-indietro e avanti:** passo sx dietro – dx dietro, passo sx dietro – dx dietro, passo sx dietro – dx dietro; passo sx avanti – dx avanti, passo sx avanti – dx avanti, passo sx avanti – dx avanti; ripetere 4 volte.

• **Apertura:** incrocio sx dietro, appoggio dx avanti, appoggio sx fuori; incrocio dx dietro, appoggio sx avanti, appoggio dx fuori; ripetere 4 volte.

• **Lato:** passo sx di lato a sx – appoggio dx – riunisco sx; passo dx di lato a dx – appoggio sx – riunisco dx; ripetere 4 volte.

• **Giro:** passo sx dietro, passo dx avanti, passo sx con mezzo giro a dx passando dietro alla donna; passo dx dietro, passo sx avanti, passo dx con mezzo giro a sx passando davanti alla donna; ripetere 4 volte.

• **Uomo indietro-avanti:** passo sx dietro, dx appoggio, passo sx avanti, passo dx appoggio; ripetere 4 volte.



Altri balli di coppia

Il **ballo di coppia** iniziò, negli Stati Uniti, dopo il 1865, quando, conclusa la guerra di Secessione e abolita la schiavitù, molti giovani di colore si spostarono dalle campagne in città, affollando i luoghi pubblici e i ritrovi. A questi tempi, i nuovi balli importati dall'Europa, come valzer e polka, erano considerati piuttosto licenziosi da larga parte del pubblico, perché la coppia danzava quasi abbracciata.

Solo a cavallo della prima guerra mondiale, quando il costume si stava facendo ormai più permissivo, fu consentito il ballo ravvicinato; ne furono espressione il **fox-trot** e il successivo **charleston**, nei ruggenti anni Venti.

In quegli anni stava prendendo piede anche il **rag-time**, un nuovo stile di musica che enfatizzava il ritmo sincopato; la mano sinistra del pianista scandiva la base ritmica, mentre la destra era libera di improvvisare. Questi ritmi jazz, originari della Louisiana e di New Orleans, erano il risultato di un mix di musicalità irlandesi e afro-americane.

Negli anni Trenta la nuova evoluzione musicale dello

swing-jazz (swing con improvvisazioni jazz) attirò nelle sale da ballo un vasto numero di bande musicali. Furono inventati molti balli, come *jive*, *lindy-hop*, *boogie-woogie*, *jitterburg*, *push*, *whip*, *shag*, *east coast swing*, *west coast swing*, *rock'n'roll*, *imperial*, *jamaican*, *Bop*, e i ballerini venivano chiamati *lindyhoppers*, *swingers* e *jitterbugs*.

La grande libertà d'improvvisazione garantiva un continuo divertimento per il pubblico e faceva sì che ogni giorno venissero creati nuovi passi.

Il **boogie-woogie** (vedi oltre) nacque ufficialmente nel 1927. Più recente la storia del **rock'n'roll**: il jazzista Bill Haley registrava i suoi brani già nel 1951, ma fu nel 1956 che nel film *Rock Around The Clock* (di Fred F. Sears) questo ballo ebbe il suo vero boom: in meno di un anno vennero girati una decina di film su di esso.

Nel 1961 arrivò il **twist**, che non era più un ballo di coppia, poiché i ballerini ballavano separati uno di fronte all'altro, come avviene tuttora. Nel 1963, con il grande interesse per i Beatles, si oscurò la fama del twist.



Il boogie-woogie

Il ballo che fu poi denominato **boogie-woogie** (dal particolare modo di suonare il pianoforte nei treni dei taglialegna e nelle cabine dei vagoni) era il **lindy-hop**, nato al Savoy Ballroom di Harlem (il quartiere nero di New York) in occasione dei festeggiamenti per il primo volo transatlantico, effettuato da Charles Lindberg nel 1927.

Ad Harlem, alla fine degli anni Venti, il lindy-hop veniva ballato dalla mattina alla sera, soprattutto dalla popolazione di colore. Questo ballo passò nella *West coast* degli Stati Uniti nel 1930, quando piccoli gruppi di ballerini tenevano spettacoli sui palcoscenici dei grandi ristoranti dell'epoca. Qui, fra i più famosi pianisti dell'epoca furono il *Boogie-Woogie Trio*, cioè Albert Ammons, Pete Johnson, Meade Lux Lewis (il cui brano più noto è *Honky Tonk Train Blues* del 1927), e Jimmy Yancy.

Durante la seconda guerra mondiale i soldati statunitensi portarono il lindy-hop in Europa, dove prese subito il nome di *boogie-woogie* o di *jive*.

Esempi di esercizi

Proposta di sequenza di passi di boogie-woogie

Il boogie-woogie è un ballo di coppia in cui si alternano il passo base e i passi figurati. Si balla su brani musicali medi o veloci; per iniziare saranno utili brani famosi come *Great balls of fire* di Jerry Lee Lewis, *Red driver rock* di Johnny & the Hurricanes e *Summertime blues* di Eddie Cochran.

Per la donna

Il passo base della donna è su 6 tempi 1-2-3-4-5-6: appoggio dx sul posto – dx sul posto – sx sul posto – sx dietro – dx dietro – sx avanti; ripetere 2 o 4 volte. La donna ha il braccio destro fuori e la mano sinistra sulla spalla destra dell'uomo.

appoggio dx	appoggio dx	appoggio sx	passo sx dietro	passo dx dietro	passo sx avanti
1° tempo	2° tempo	3° tempo	4° tempo	5° tempo	6° tempo

Per l'uomo

Anche il passo base dell'uomo è su base 6: appoggio sx sul posto – sx sul posto – dx sul posto – dx dietro – sx dietro – dx avanti; ripetere 2 o 4 volte. L'uomo ha il braccio sinistro in fuori e la mano destra appoggiata sul fianco sinistro della donna.

appoggio sx	appoggio sx	appoggio dx	passo dx dietro	passo sx dietro	passo dx avanti
1° tempo	2° tempo	3° tempo	4° tempo	5° tempo	6° tempo

Quello che segue è solo l'elenco delle variazioni che possono essere eseguite dall'uomo e dalla donna di seguito o alternate a 2 o 4 passi base.

Esempi di esercizi

• **Giro braccia alto (6 + 6):** tenendosi per mano e con le braccia in alto, entrambi girano prima a dx in 6 tempi e poi a sx in 6 tempi.

• **Rotolo (3 + 3 + 3 + 3):** l'uomo tiene con la mano sx la mano dx della donna e in tre tempi la fa girare su se stessa; poi in tre tempi la fa srotolare; ripetere 2 volte.

• **Sottopassaggio (6 + 6):** rimanendo legati l'uomo passa a sx, sotto il braccio della donna, e appoggia la mano dx sul fianco dx della donna; insieme eseguono un giro a dx sul posto, quindi l'uomo toglie la mano dal fianco della donna e lascia che questa completi il giro.

• **Incrocio (6 + 6 + 6 + 6):** entrambi incrociano il piede sx a destra, appoggiano il piede dx dietro e appoggiano il piede sx fuori a sx; poi incrociano il piede dx a sx, appoggiano il piede sx dietro, appoggiano il piede dx fuori a dx; ripetere 4 volte.

• **Abbraccio (2 + 8 + 2):** tenendo le mani della donna, l'uomo batte doppio appoggio a sx col piede sx; in due tempi con la mano dx fa girare la donna a dx di 1/2 giro; poi, tenendo sempre le mani, battono insieme doppio appoggio dx – doppio appoggio sx – doppio appoggio dx; in due tempi, lasciando la mano sx della donna, l'uomo fa completare il giro alla donna con un altro 1/2 giro a dx.

• **Giro fianchi (3 + 3 + base + 3 + 3):** tenendo la mano sx della compagna, in tre tempi, l'uomo la fa girare per mezzo giro su se stessa (verso dx); poi lascia la mano sx e in tre tempi le fa completare il giro con un altro 1/2 giro a dx; poi eseguono insieme un passo base; ripetere tutto dal lato opposto.

• **Giro uomo (6 + 6 + 6 + 6):** l'uomo esegue doppio appoggio a sx, passa a sx sotto al braccio della donna con doppio appoggio dx e 1/2 giro a sx; poi esegue passo sx indietro e un appoggio dx; la donna passa sempre a sx; ripetere 4 volte.

• **Inchino (6 + 6 + 6):** l'uomo si inginocchia a sx della donna e tenendola con la mano sx la fa girare intorno a sé in 6 tempi; poi eseguono insieme un passo base e quindi l'uomo si inginocchia e tenendola con la mano dx la fa girare intorno a sé in 6 tempi.

• **Giro donna (6 + 6 + 6 + 6):** la donna esegue doppio appoggio dx, passa a dx sotto il braccio dell'uomo e con doppio appoggio sx e 1/2 giro a dx; poi la donna esegue passo dx indietro e appoggio sx; l'uomo passa sempre a dx; ripetere 4 volte.

• **Trottola (2 + 8 + 2):** l'uomo tiene le mani della donna ed esegue doppio appoggio sx e, lasciata la mano dal fianco della donna in 8 tempi, fa girare la donna su se stessa a dx per 2 giri e 1/2; poi in 2 tempi lascia la mano sx e le fa completare il giro con un altro 1/2 giro a dx.

• **Schiena (6 + 6 + 6):** entrambi eseguono doppio appoggio, l'uomo con il piede sx e la donna con quello dx; quindi slegandosi eseguono un giro di schiena all'altro (l'uomo gira verso dx la donna verso sx); arrivo uno di fronte all'altro per eseguire un passo base; ripetere dalla parte opposta.

• **Fianco (6 + 6):** l'uomo esegue doppio appoggio sx e con la mano dx prende la mano dx della donna. Poi appoggia piede dx e apre braccio dx a dx. Insieme battono doppio appoggio sx – doppio appoggio dx – doppio appoggio sx e in 2 tempi l'uomo con il braccio dx riporta la donna di fronte a sé.

• **Doppio giro schiena (6 + 6 + 6):** come nel passo precedente *schiena*, ma si eseguono velocemente due giri di schiena al compagno sia da una parte sia dall'altra.

• **Incastro (6 + 6):** l'uomo esegue doppio appoggio sx e con la mano dx prende la mano dx della donna. Poi esegue appoggio dx aprendo il braccio dx a dx compiendo mezzo giro a dx. Quindi tira il braccio sx compiendo mezzo giro a dx, tira il braccio dx compiendo mezzo giro a dx e in 2 tempi alza il braccio dx poi il sx per riportare la donna di fronte a sé.

