

LA MUSICA

La musica rappresenta una delle componenti fondamentali di una buona lezione. Essa deve coinvolgere gli allievi accompagnandoli in una atmosfera dinamica e soprattutto divertente.

Lo stile è a discrezione dell'insegnante, il quale dovrà tener conto del fatto che una buona scelta musicale è un fattore determinante per la sicurezza e l'energia che impartirà alla lezione. Il genere commerciale avrà più aderenza poiché probabilmente conosciuto dalla maggioranza dei partecipanti, ma variare le proposte, spaziando tra la musica latina, afro, swing e quant'altro, aiuterà ad essere sempre innovativi e motivanti.

La velocità dovrà esser controllata in modo da assicurare a tutti gli allievi un'esecuzione corretta degli esercizi ed un buon allineamento corporeo.

Dei bpm (battute per minuto) troppo veloci potrebbero compromettere la buona riuscita della lezione non permettendo un completo raggio di movimento; è infatti il ritmo che determina la velocità di esecuzione.

A questo proposito i bpm possono variare dai 128 ai 145 a secondo di ciò che si propone.

Un riscaldamento tipo potrà variare dai 128 ai 135 bpm

Una parte dedicata al condizionamento muscolare dai 120 ai 130 bpm

Una parte cardio coreografata o più o meno atletica dai 135 ai 145 bpm

Una lezione di step dai 128 ai 132 bpm

Una lezione di hip hop potrebbe aggirarsi sui 98 bpm

Un cool down o defaticamento dai 118 ai 122 bpm

La velocità della musica non deve essere un elemento scelto per motivare una classe!! Esistono molte altre strategie che un buon istruttore può utilizzare per ottenere questo scopo... Salvaguardare gli allievi deve essere la nostra parola d'ordine.

MUSICA DAL PUNTO DI VISTA METRICO:

- Usualmente nelle lezioni di fitness viene utilizzata una musica in 4/4 detta 32 counts.
- Vediamo la musica come un discorso vero e proprio formato da:
 - lettere (battute) dette anche Bit: un suono ripetitivo della musica
 - parole (1/8) dette anche ottave: un bit forte indicherà l' inizio dell'ottava, che durerà 8 battute.
 - frasi (frase musicale completa) detta anche Blocco: è un paragrafo musicale che si chiama anche frase completa perchè l'idea musicale è stata completata. Il blocco sarà formato da 32 battute (o da quattro lotti di 8 battute)
- Il blocco è l' unità di base di costruzione per gli istruttori che lo usano per creare lezioni coreografate.
- Con una visione del genere appare molto semplice capire che un cd 32 count è molto più facilmente utilizzabile in quanto le frasi regolari ci aiutano a montare la coreografia grazie ad accenti costanti.
- Si definisce MASTER BEAT il colpo di grancassa (battuta) forte con cui inizia una frase musicale (Blocco da 32 Conti)
- B.P.M. BATTUTE PER MINUTO :
- Per battute per minuto (bpm) si intende quanti colpi di grancassa sono presenti nel brano musicale nell'unità di tempo di un minuto (quanti tum-tum).
- Naturalmente questo numero sarà indicatore della velocità della musica,
- maggiore sarà il numero più veloce sarà la musica.

MUSICA DAL PUNTO DI VISTA MELODICO:

- STRUTTURA DEL BRANO MUSICALE
- Il brano musicale è la base sulla quale ogni insegnante parte per costruire una coreografia, è composto da diversi segmenti che ne caratterizzano l' andamento e la progressione dinamica.
- Queste parti sono studiate dal compositore affinché il brano abbia uno svolgimento dinamico logico, cioè ad esempio, inizierà piano per poi crescere sempre di più fino ad un punto culminante.
- Per convenzione si sono stabiliti dei nomi per identificare queste singole parti della canzone:

INTRODUZIONE - INTRO

- E' solitamente una parte musicale, strumentale, talvolta priva anche di ritmica che serve appunto ad introdurre, "presentare" ciò che seguirà.

STROFA - VERSE

- Coincide solitamente con l' inizio della parte cantata, ed è normalmente sviluppata su di un tessuto ritmico/armonico non eccessivamente ricco. E' la parte dove l'artista racconta la storia.

RITORNELLO - CHORUS

- E' la parte della canzone più importante a livello mnemonico, cioè deve essere il famoso tormentone che resta in testa. Qui la musica diventa più ricca ed anche il ritmo diventa più marcato.

PONTE - BRIDGE

- Lo possiamo sicuramente definire un intermezzo che generalmente si presenta solo una volta nella canzone ed ha principalmente una funzione di raccordo collegamento.

- Normalmente è utilizzato per unire due ritornelli o per eseguire un cambio di tonalità.
- Si può presentare sia in forma strumentale che cantata.

STRUMENTALE CON ASSOLO - SOLO

- E' molto simile al ponte (bridge) come funzionalità, ma si distacca da esso per caratteristiche proprie.
- Di cosa si tratti è abbastanza semplice ed intuitivo, lo dice il nome stesso.
- Generalmente si tratta di una parte strumentale piena dal punto di vista ritmico/armonico, dove uno strumento solista esegue una parte cosiddetta virtuosa in evidenza sopra gli altri strumenti.

FINALE - CODA

Serve a concludere il brano musicale ed è generalmente una ripetizione forzata di tutto o di una parte più piccola del ritornello, a volte con delle piccole variazioni o abbellimenti.

Lo potremmo trovare con una fine a stop generale, dove la musica di botto cessa (finale chiuso) oppure con una fine che sfumerà fino al silenzio (finale aperto).

Come sempre in musica, il compositore vive nella massima libertà espressiva e quindi non esiste una regola fissa di struttura o di combinazione tra queste singole parti.

Vi troverete ad ascoltare brani con una casistica vastissima e starà a voi capirne la struttura in modo da poter costruire una coreografia che ne segue esattamente il corso.

Così facendo sarà ovvio che il crescere della coreografia sarà strettamente legato al crescere della musica e che con il raggiungimento del punto culminante, il ritornello, eseguirte il clou della parte coreografica.

Se proverete a fare così, vi accorgete sicuramente che il tutto avrà uno svolgimento più logico e naturale.

ESEMPIO DI UNA SCANSIONE RITMICA DI UN BRANO

Per scansione ritmica di un brano musicale si intende il riconoscimento e la differenziazione delle parti che lo compongono.

Durata: 4' 53"

GANCI

Titolo: Fight 4 your right

Autore: NYCC

RASE	STRUTTURA	SIMB	TEMPO	MOVIMENTO	CONSIGLI
8/8	Musica			Show	
8/8	Strofa			Grapevine + 2 V Step	
1/8	Ponte			Cambio	
4/8	Ritornello			Run 8 T. + 8 T. Jumping Jack	