

PORTOGHESE

(premesse che trovo più difficile da descrivere che farla vedere nella pratica ma ci provo)

Non ho trovato traccia di una danza portoghese simile, probabilmente si tratta di un esercizio che qui da noi è diventato una danza vera e propria

Come si balla:

In cerchio alternati uomo donna

Ci sono fasi in cui si muove dentro e fuori il cerchio ma mantenendo la stessa posizione e fasi in cui si avvanza. Il comando viene dato da una persona leader (una per gli uomini ed una per le donne)

Nelle fasi di avanzamento gli uomini vanno in senso antiorario le donne in senso orario

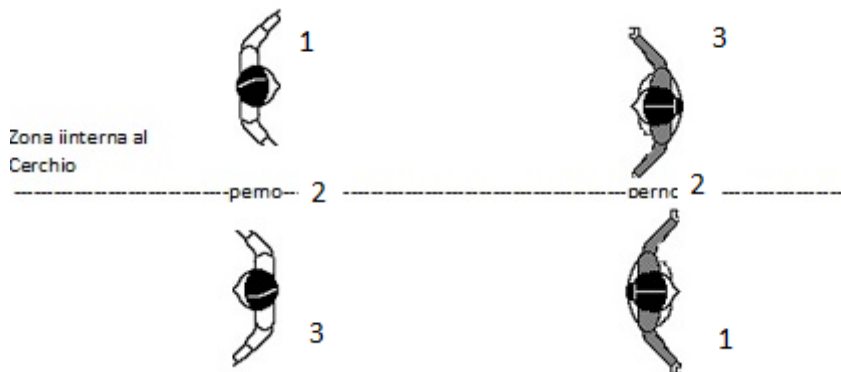
Le fasi in posizione o di avanzamento dipendono solo dal comando del leader e sono indipendenti fra uomini e donne ma devono essere perfettamente alternati nei movimenti (dentro/fuori)

Movimento degli **uomini** nel mantenimento della posizione:

facendo perno sul piede dx che resta in posizione in 3 appoggi si ruota di 180° gradi es.: (1) appoggio la sx verso il centro (rivolto in senso antiorario); (2) riappoggio la dx facendo perno; (3) appoggio la sx verso l'esterno del cerchio, (rivolto in senso orario).

Movimento della **donna** nel mantenimento della posizione

facendo perno sul piede sx che resta in posizione in 3 appoggi si ruota di 180° gradi es.: (1) appoggio la dx verso l'esterno (rivolta in senso antiorario); (2) riappoggio la sx facendo perno; (3) appoggio la dx verso il centro del cerchio, (rivolta in senso orario).



Succede quindi se si alterna correttamente il movimento che gli uomini sono verso il centro quando le donne sono all'esterno e viceversa



Ovviamente nella realtà la linea sarà curva e non dritta come nel disegno, visto che si balla in cerchio

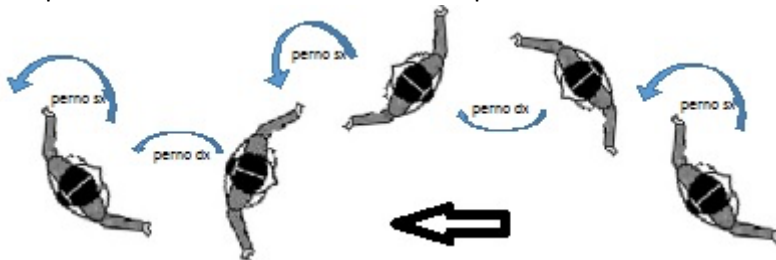
Fasi di avanzamento

Al comando del leader nel momento in cui si va all'interno del cerchio ed il peso del corpo è sul piede esterno il piede che faceva da perno (dx per uomini sx per le donne) viene posato di lato e in avanti rispetto al senso di avanzamento (orario per gli uomini, antiorario per le donne). Ci si trova in pratica con la schiena rivolta verso l'esterno del cerchio.

Successivamente si usa il nuovo piede come perno per ruotare di nuovo di schiena e portarsi all'esterno del cerchio

Se il movimento uomini donne è correttamente alternato nel momento in cui gli uomini avanzano all'interno le donne sono all'esterno e viceversa

Esempio del movimento in avanzamento per le donne



Per gli uomini si fa lo stesso movimento ma con piedi e direzione opposti
