

## **Che cos'è la danza jazz?**

---

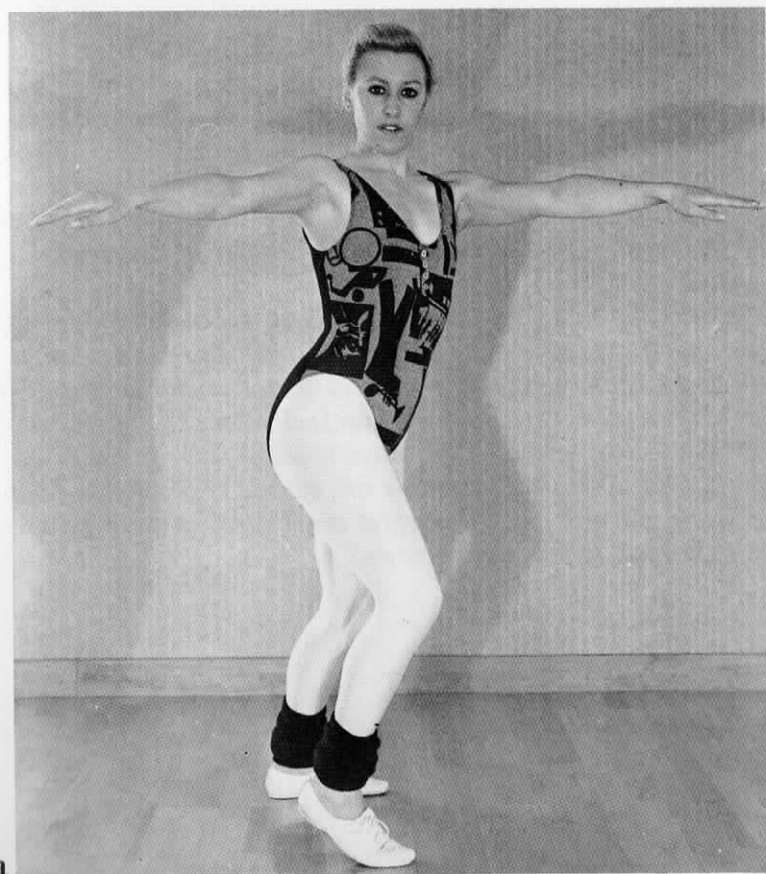
La danza esprime l'energia vitale attraverso il corpo. Per l'armonia che la caratterizza, la danza jazz è una disciplina affascinante non soltanto per coloro che la praticano. Una volta acquisite le tecniche di base, è possibile affidarsi alla spontaneità e alla creatività personali, seguendo un ritmo musicale preferibilmente vivace e allegro. Concentrando l'attività fisica sulle spalle e sul bacino, la danza jazz fornisce un'impressione di sensualità e di grande energia. Essa sviluppa il sistema muscolare e la capacità di coordinazione e aumenta la rapidità di esecuzione, l'agilità e l'elasticità del corpo.

Negli Stati Uniti, la danza jazz gode di notevole popolarità ed è spesso associata alla commedia musicale. Basti ricordare che, a Broadway, la coreografia di molte commedie musicali fu ideata dal celebre ballerino Jack Cole.

Quel che si ottiene con la pratica regolare della danza è, oltre a una migliore percezione del corpo, la coscienza delle proprie emozioni, della propria capacità di concentrazione e, infine, della propria memoria.

**PRESENTAZIONE DI ALCUNI MOVIMENTI  
DI DANZA JAZZ**

*SERIE CONSECUTIVA DI ESERCIZI*

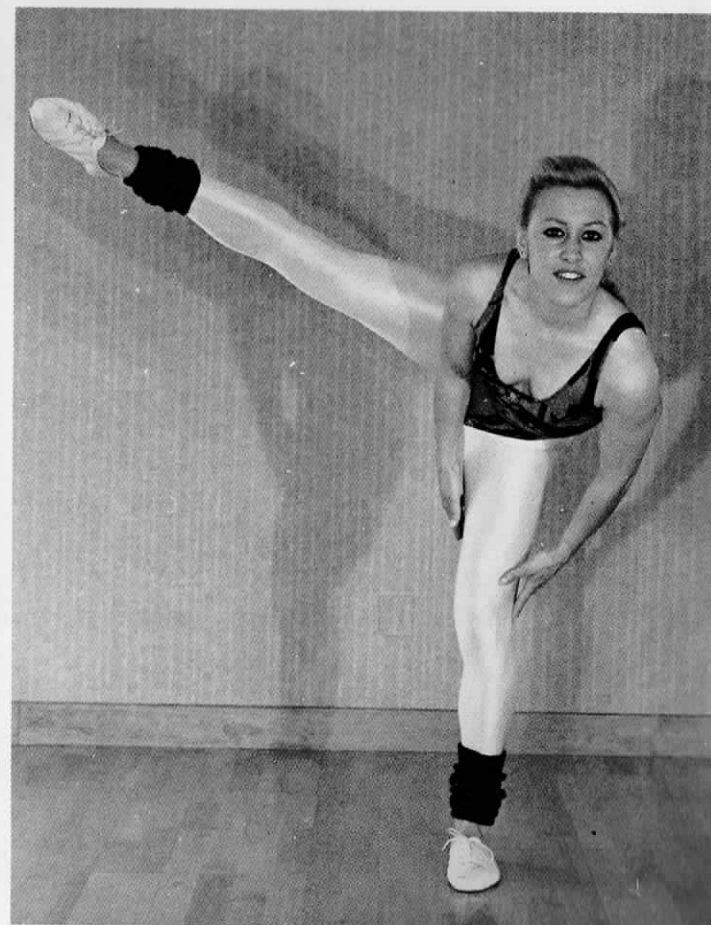


**a**

94



**b**



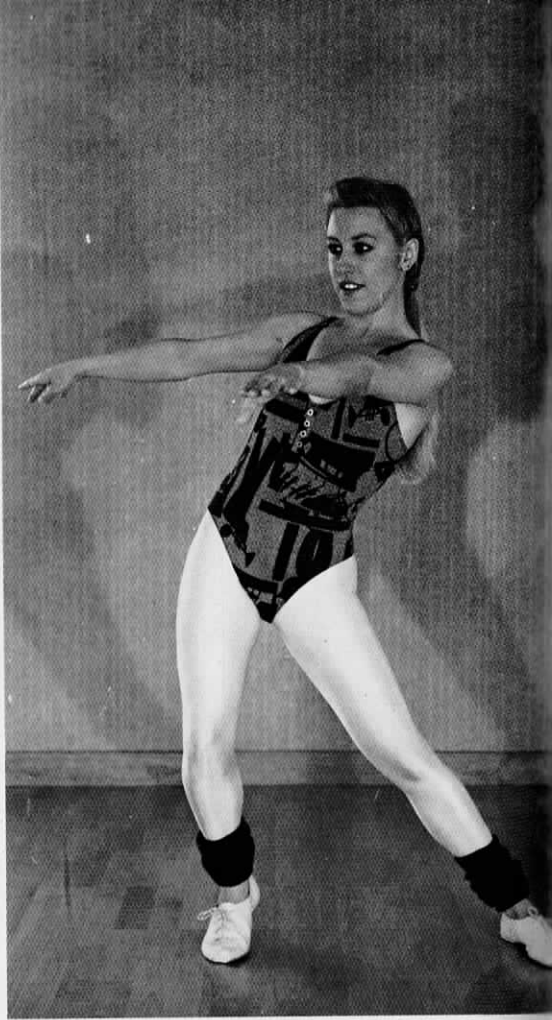
**c**

*a) Ruotare il busto verso destra, puntando il piede destro. b) Portare in avanti il piede sinistro, stirando il busto e il braccio destro verso l'alto. c) Piegare il busto a 90° e sollevare lateralmente la gamba destra*

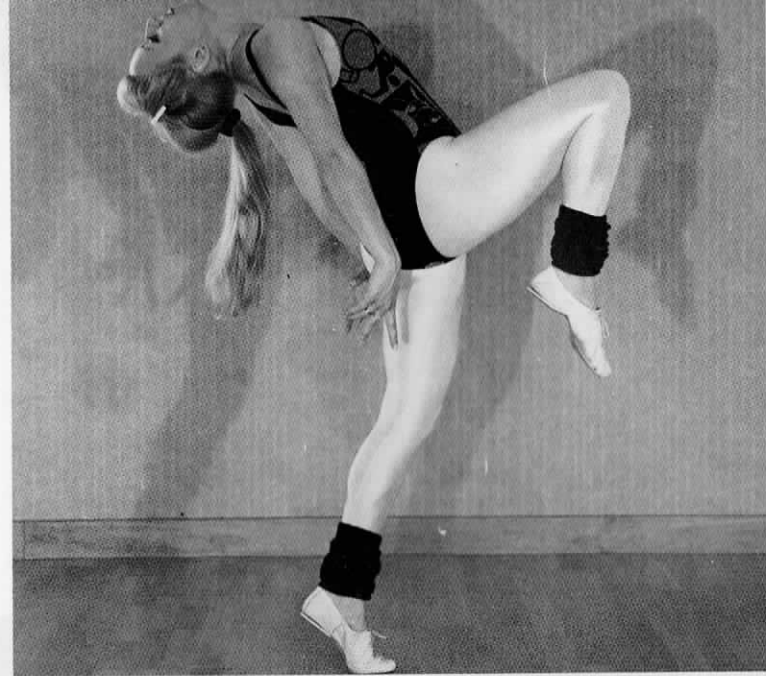
95



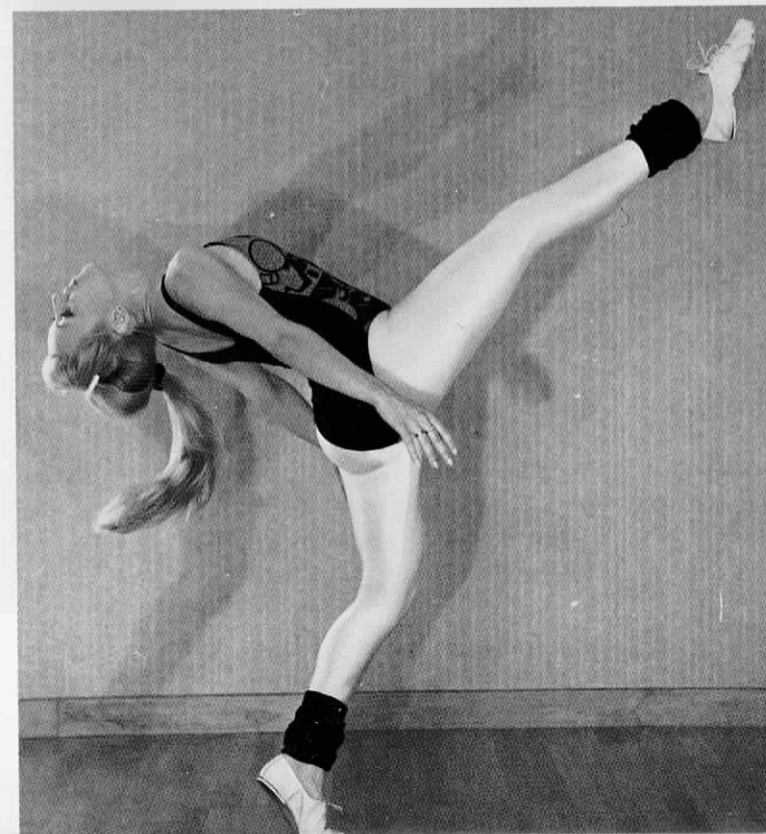
d



e



f



g

*d) Riportare in avanti e flettere la gamba destra, con le braccia piegate. e) Poggiare a terra la gamba destra, tenendo la sinistra; braccio destro aperto di lato, sinistro teso in avanti. f) Sollevandosi sulla punta, proiettare in avanti la gamba destra flessa e inarcare il busto. g) Tendere di scatto la gamba destra, piegando leggermente la sinistra. Ripetere la serie di movimenti fino ad acquisire rapidità, agilità ed elasticità. Ripetere per il lato sinistro*