



Il Decalogo del Tango

Ecco alcune regole, finora normalmente non descritte, pur talvolta insegnate, alle quali di fatto, nella pratica, si attengono di norma i migliori ballerini di Tango del Mondo, argentini e non.

E' tuttavia di fondamentale importanza che tali regole vengano studiate ed applicate come riferimento di base e comunque sotto la guida di un esperto e qualificato insegnante.

1. **La Posizione:** la pressione del contatto è prevalentemente spostata sul torace, pur prolungandosi fino all'addome. Il pettorale destro del Cavaliere è allineato al centro dei seni

della Dama. Di conseguenza il lato sx del Cavaliere sarà più “aperto” del lato dx il quale viene talvolta definito come “lato chiuso”. La linea dello sguardo e della testa di entrambi è dritta, cioè perpendicolare alla linea delle spalle. Questa Posizione viene definita come “apilada” quando pronunciata, cioè con gli assi dei ballerini visibilmente inclinati in avanti. I tacchi di entrambi devono rimanere appoggiati. Quando i componenti la coppia sono “in asse”, cioè ognuno in equilibrio indipendente, la coppia non è di norma in contatto con il torso. Questa è la condizione in cui ci si trova quando le tecniche/figure adottate non permettono di rimanere a contatto con il torso.

Nell’Abbraccio, la posizione delle braccia deve essere tenuta piuttosto ferma, ma non rigida e senza pressioni. Dopo avere abbracciato la Dama con il braccio dx il Cavaliere offre la propria mano sx invitando la mano dx della dama a raggiungerla. Il braccio sx del Cavaliere viene tenuto più indietro della linea di mezzo della coppia, allo scopo di tenere il lato dx della Dama a contatto con sé. In Posizione di Promenade (o a specchio) il braccio sx del Cavaliere viene portato leggermente più avanti, circa a metà, e più in basso. In tutti i casi è importante tenere sempre i gomiti di entrambi rivolti verso il basso.

2. **Ad ogni passo, in qualunque direzione, segue subito l’unione dell’altra gamba**, senza peso, leggermente arretrata, con il contatto del muscolo vasto mediale dietro a quello della gamba che ha compiuto il passo. Il rispetto di questa regola fondamentale, garantisce maggiore equilibrio e risulta essere fondamentale nella guida.

Fa eccezione il secondo passo del Mulino come descritto al punto 7.

Anche nella Milonga tale regola viene rispettata, ma soltanto parzialmente a causa della maggiore velocità di esecuzione.

3. L’ appoggio del piede nei passi **in avanti**, pur portando il piede parallelo al pavimento, avviene poco prima **con il tacco**. Fa eccezione il primo passo della Salida Basica, per la Dama, il quale viene eseguito appoggiando prima la mezza punta, in quanto proveniente da un invito all’elevazione da parte del Cavaliere.

Nel passo in avanti il trasferimento del peso termina con la **distensione della gamba dietro**.

Nel passo Indietro il trasferimento del peso avviene piegando la gamba davanti, a meno che il passo non sia molto piccolo, e portando il passo con **la gamba dietro già distesa**. Fa eccezione il primo passo della Salida Basica dove l’Uomo va indietro piegando la gamba in appoggio.

Nel passo Laterale il trasferimento del peso avviene piegando la gamba ferma e **distendendo la gamba che compie il passo, salvo il caso in cui serva a produrre una posa o un corte**.

Nello “Stile Milonguero”, ove si usano di norma passi molto corti, le gambe non vengono mai piegate in modo visibile.

4. **Da un passo laterale della Donna di dx, ruotato o non, l’unione del sx non prevede mai il trasferimento di peso.**
5. **Dopo due passi compiuti in avanti dall’Uomo in FP a sx**, l’Uomo dovrebbe guidare la Donna a tornargli davanti (quindi in linea), con **l’incrocio del sx davanti al dx, o “cruze” o “cinque”**. Pur essendo molto utilizzata la Salida così eseguita, se l’Uomo non guida correttamente la Donna non eseguirà l’incrocio. Essendo però un errore piuttosto comune, la Donna può salvare la situazione portandosi comunque davanti a lui compiendo il cruze. In caso contrario successivamente si troverà con “il piede sbagliato” rispetto all’aspettativa dell’Uomo. Nella Milonga accade più spesso che vengano condotti più passi in FP, ma leggermente più incrociati, scongiurando quindi il fatto che la Donna tenda ad eseguire il Cruze da sola.
6. **Nell’Ocho la sequenza delle azioni è: distensione della gamba nella direzione opportuna, passo, unione, rotazione.**

Il piegamento delle ginocchia durante la rotazione a piedi uniti è proporzionale alla velocità di esecuzione ed alla lunghezza del passo successivo.

Il piede della Donna che compie il passo prima dell'Ocho Adelante, viene portato in avanti a ginocchia unite subito dopo la rotazione e viene appoggiato già girato di quanto è girato il torso verso il Cavaliere, come se il piede fosse direttamente collegato al torso.

7. **Nel Mulino**, eseguito dalla Donna (Molinete, a sx, e Contra Molinete, a dx) **le durate** di base dei passi (nell'ordine, indietro/a lato/avanti/a lato) **sono Veloce, Veloce, Lento, Lento**, dove il primo è il più ruotato se già preceduto da almeno un passo di Mulino ed il secondo passo a lato è più ampio del primo.

La Donna deve rispettare i tempi suddetti a meno che l'Uomo, ruotando più velocemente, non ne richieda l'esecuzione con tutti tempi Veloci,.

8. **Le tre regole del Boleo o Voleo Atras**. Durante l'esecuzione dell'Ocho Atras, nell'ordine: **unione delle ginocchia con il muscolo vasto mediale dietro all'altro, rotazione, scivolamento della rotula dietro al cavo popliteo dell'altra gamba che si piega ulteriormente e conseguente sollevamento del piede**. Nell'azione di ritorno il piede resta sollevato per discendere unito all'altro al termine dell'azione stessa.

9. **Le tre regole del Gancho**: in ordine di esecuzione: **contatto della coscia con la coscia del partner; piegamento della gamba di sostegno del peso; rotazione del bacino e conseguente azione**.

10. **Le tre regole della Sacada**: in ordine di esecuzione: **entrata senza peso più vicino alla gamba del partner che subirà l'azione; trasferimento del peso sulla stessa contemporaneamente alla rotazione**.

La Dama Perfetta

Indipendentemente dallo stile, dal partner e dal livello d'esperienza, riteniamo ci siano, dai primi passi ai più alti livelli, cinque fondamentali cose che ogni buona "tanguera" deve costantemente curare, perfezionare e su cui porre costante e maggiore attenzione. Ed esse sono:

- 1. La Posizione ed Abbraccio
- 2. La tecnica del passo indietro e passo avanti, nelle varie condizioni
- 3. La tecnica del "cruze" ovvero l'incrocio della gamba sx davanti alla dx
- 4. L'Ocho Adelante e Atras
- 5. Il Giro

E' altrettanto chiaro che una "semplice" perfetta esecuzione di tali tecniche, non basterà da sola ad ottenere il modello di Donna nel Tango. Tante altre cose potranno essere strumenti di arricchimento, ma mai indispensabili, né sufficienti.

Tra esse le cinque successive cose a cui dedicarsi saranno:

- 1. Voleo o Boleo
- 2. Gancho
- 3. Sacada
- 4. Adorno o Floreo
- 5. Sviluppo dell'espressione della propria personale femminilità

Sempre indispensabile invece sarà dedicare la propria personale risposta, espressività, attenzione e dedizione all'Uomo di quei tre minuti che, per primo, starà facendo altrettanto!

Gianni Cugge