

## Come usare il Timing Exercises Volume 2

### In breve

- Scegli il clip su cui ti vuoi esercitare; il clip si ripeterà senza fine
- Use the **Audio** button on your remote control to add a voice-over counting the music beat. Keep pressing the Audio button to toggle between different counting options (1-5, 2-3-6-7, etc).
- Usa il pulsante **Audio** sul telecomando per aggiungere la guida vocale che conta i battiti musicali. Continuando a premere **Audio** puoi scegliere quali battute contare (1-5, 2-3-6-7, etc).
- Usa il pulsante **Angle** sul telecomando per scegliere tra lo style di salsa On1, On2 mambo Moderno (o stile New York) or On2 Mambo Classico (o stile Portoricano, anche chiamato Contratiempo a Cuba)
- Usa il pulsante **Menu** sul telecomando per interrompere il clip e ritornare al menu principale, dove puoi scegliere il prossimo esercizio.

### Istruzioni dettagliate

Questa serie di DVD è organizzata in maniera diversa dagli altri DVD di ballo, perciò è molto importante facciate attenzione a queste istruzioni, così che possiate fare uso di tutte le opzioni incluse nei DVD.

**Cosa c'è nei DVDs?** Questo DVD non è un per intrattenimento passivo. E' un programma con esercizi che dovete eseguire ed esami intermedi per controllare se avete imparato. Fare gli esercizi vuol dire eseguire i passi base della salsa con strumenti diversi, velocità diverse e diversi livelli di difficoltà! Scegliete l'esercizio che volete fare e lo eseguite seguendo il DVD. Potete verificare i vostri progressi confrontando i vostri passi con quello che vedete nel DVD. In ogni punto de DVD, dovete essere attivi e partecipare.

**Cosa devo sapere?** Per usare questa serie di DVD non avete bisogno di saper ballare la salsa perché farete solo i passi base per imparare come sincronizzarsi con il tempo musicale. Certo aiuta se sapete già qualche passo base. Se però non li mai visti prima, sarete in grado di impararli rapidamente guardando il video. Può anche essere di aiuto avere qualche conoscenza di musica, che è spiegata nel nostro DVD '*Salsa on the Spur of the Music*'. Questa conoscenza vi aiuterà in alcuni esercizi, ma non è necessaria. Certe persone imparano meglio con qualche nozione di teoria, e se voi siete così, data un'occhiata al DVD '*Salsa on the Spur of the Music*', se invece imparate meglio "facendo", allora procedete con questi esercizi.

**Come devo usare i DVD?** Questi DVD richiedono apprendimento attivo ed impegno. Includono una scelta di più di 90 video clips individuali e ogni clip è un esercizio di passi separato. Ogni clip si ripete continuamente senza fine così che non dovete mai fermare il DVD e ricominciare. E' stato fatto così, in modo che possiate esercitarvi per tutto il tempo che ritenete necessario. Quando sarete soddisfatti dei vostri progressi e vorrete cambiare esercizio, schiacciate il tasto Menù sul vostro telecomando. Questo fermerà il video clip e tornerete al menù principale del DVD, dove potrete scegliere il prossimo esercizio.

**Come devo procedere con i DVD?** Ora vediamo come sono organizzati questi DVD.

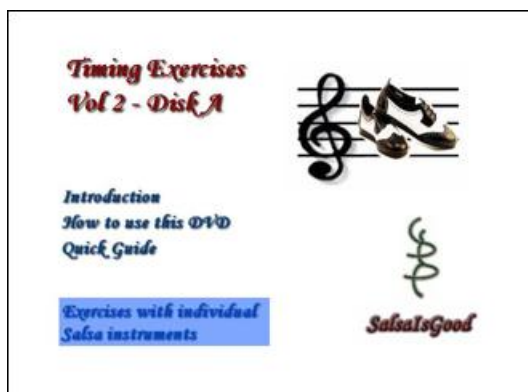


Figure 1

## Instruzioni per il Disco A (Volume 2)

Quando iniziate il disco A vedrete un menù come quello in **Figura 1**.

- 1) Selezionate il titolo “Esercizi con strumenti individuali di salsa” con il vostro telecomando e schiacciate **Play**. Una volta che avrete scelto questo capitolo, vedrete un menù come in **Figura 2**. Questa sezione contiene diversi esempi dei ritmi che gli strumenti della salsa suonano. La spiegazione del ruolo di questi strumenti può essere vista nel vostro DVD ‘Salsa in

*the Spur of the Music*’. Scegliete un qualunque strumento andando sulla sua icona e schiacciate Play sul telecomando. Per esempio, scegliete la Conga, come in Figura 3.

- 2) Vedrete una serie di esercizi: questi vi permettono di provare i passi base sui diversi ritmi suonati dalla conga. Ogni esercizio viene dato a 2 velocità: lento e veloce: Vediamo come funziona.
- 3) Troverete 3 tipi di clip. Il primo tipo si chiama Conga 1 – basi standard. Come esempio, selezionate il titolo Conga 1 – basi standard – lento (come nella Figura 4) e premete Play sul telecomando. Il clip partirà mostrando un insegnante che fa i passi base della salsa su un ritmo comune della conga come nella Figura 5. Cercate di seguire l’insegnante e di sincronizzare i vostri passi base con la musica. Notate anche il metronomo in basso a sinistra: mostra tutti gli 8 battiti della frase musicale tipica, così che possiate ulteriormente visualizzare la relazione fra i passi e la musica.



Figure 2



Figure 3

Ricordate, il clip si ripete senza fine, cioè, non si ferma mai così che potrete allenarvi finché non sarete soddisfatti dei vostri progressi. Per fermare il clip, schiacciate Menù sul vostro telecomando.

- 4) Come potete vedere, i passi base sono fatti sull’1 e non c’è una voce che conta il tempo musicale. Queste sono 2 cose che potete controllare. Premendo **Angle** sul vostro telecomando, potete scegliere il tipo di stile che volete ballare. Avete tre opzioni: On1, che è quello che vedete ora, On2 Mambo moderno (o stile New York) o On2

Mambo classico (o stile Portoricano detto anche Contrattempo in Cuba). Le differenze fra i passi base in questi stili sono spiegate nel nostro DVD “Salsa in the Spur of the Musica”

- 5) Premendo il tasto Audio del vostro telecomando potete aggiungere una voce che conta il tempo della musica. Questa può aiutare a sincronizzare i vostri passi base con la musica. Avete 5 (!) opzioni: nessuna voce, che è suona ora, o una voce che conta 1-5, 2-3-6-7, 2-6 o tutti i battiti. Quale voce scegliete dipende da se ballate su On1 o On2, ma vi suggeriamo di provarle tutte.



Figure 4

mantenere il passo base quando la conga cambia ritmo così che capiate la differenza fra cambio di ritmo e velocità (che resta costante in questo clip).

Per aiutarvi a notare il cambio di ritmo, un avviso apparirà sullo schermo alcune battute prima che il ritmo cambi come nella Figura 7. Fate attenzione e cercate di allenare il vostro cervello ad essere ricettivo dei vari messaggi: la musica, il metronomo, la voce e il cambio di ritmo. C'è così tanta ricchezza nella musica e il vostro ballo migliorerà se sarete in grado di apprezzarla e seguirla.

- 7) La seconda differenza è che l'insegnante non esegue solo i passi base avanti e indietro, ma esegue una serie di passi base che includono anche passi laterali, passi indietro, avanti, incrociati e SuzieQ.

Quando il ritmo cambia, un avviso come nella Figura 7 appare sullo schermo alcuni battiti prima che il passo cambi così che non siate colti di sorpresa.



Figure 6

Seguitelo, usando il metronomo in basso a sinistra, se volete. Ad un certo punto sia l'insegnante che metronomo scompariranno; continuate a ballare seguendo la musica con vostro ritmo interno.

- 6) Ora usiamo il clip **All Conga Rhythms**. Come esempio scegliamo il titolo "**All Conga Rhythms- slow**" (come nella Figura 6) e premete **Play**. Un clip partirà mostrando un insegnante che balla. Ci sono due differenze rispetto al clip descritto sopra. Primo, non sentirete un solo ritmo di conga, ma 4, che si ripetono uno dopo l'altro. Questo mostra la varietà dei ritmi che questo strumento può eseguire nella salsa. E' importante che voi riusciate a riconoscere il tempo e balliate su ciascuno di questi ritmi. E' anche importante che sappiate



Figure 5

- 8) Anche qui potete aggiungere una voce che conta i battuti. Premete semplicemente **Audio** sul vostro telecomando per scegliere quale voce volete usare.
- 9) Così pure potete scegliere quale stile volete ballare (On1, On2 Mambo moderno o On2 Mambo classico) premendo il bottone Angle sul vostro telecomando.
- 10) Ora siete pronti a verificare se avete imparato a ballare in tempo con la conga. Scegliete il titolo Test Yourself on the Conga rhythm (come nella Figura 9) e premete Play. L'insegnante inizia a ballare seguendo i diversi ritmi della conga.

Quando l'insegnante e il metronomo ricompariranno controllate se siete sincronizzati con loro. Se lo siete, potete passare al capitolo successivo, se no, continuate ad esercitarvi.

- 11) Una volta che avete imparato il ritmo della conga, provate con gli altri strumenti: Bongo, Clave, Guiro & Maracasa, Cowbell, Cascara, Timbales, Piano & Bass.



Figure 7

### Instruzioni per il Disco B (Volume 2)

- 12) Quando avrete imparato a ballare con ogni strumento, potete passare al disco B. Scegliete il capitolo **Salsa Rhythms**, come nella Figura 10. e arriverete ad un menù come nella Figura 11. Qui potete scegliere tre 3 canzoni diverse, che vi aiutano a verificare il vostro senso del ritmo con una canzone con strumentazione completa, incluso piano e basso. Troverete anche un ritmo Rumba Guagnanco, che è spesso usato come variazione nella salsa e timba. Questo è un ritmo difficile, ma siccome lo incontrerete quando andrete a ballare nei locali, dovete saperlo riconoscere e adattarvi di conseguenza.



Figure 8

- 13) Come prima, potete scegliere su quale clip esercitarvi e a quale velocità, lento o veloce. Una volta scelta un clip, ricordatevi di usare l'**Audio** sul telecomando per scegliere la voce che conta i battiti, e il pulsante **Angle** per scegliere lo stile di salsa e il pulsante **Menu** per fermare la clip e ritornare al menù precedente. Ricordatevi anche di usare il clip "Test yourself" per verificare ciò che avete imparato.
- 14) Ora scegliete il capitolo **Transitions**, come nella Figura 11. Apparirà un menù importante, per cui vediamo cosa offre ogni clip.

- 15) Scegliete il titolo **Speed change**. In questo clip un ritmo di base cambierà velocità, da lento a veloce e viceversa. Seguite l'insegnante e ascoltate attentamente la musica. Imparate a riconoscere il cambio di velocità e adattate i passi alla nuova velocità rapidamente, idealmente entri i primi 3-4 battiti. Questi cambi capitano davvero nella salsa e dovrete essere in grado di gestirli. Quando siete pronti, verificate i vostri progressi nel clip "Test yourself"



Figure 9

16) Ora scegliete il titolo **Energy Change**. Due ritmi di salsa con la stessa velocità, ma con diversa energia (o grinta o intensità) si alterneranno ogni poche battute. Seguite l'insegnante e ascoltate attentamente la musica. Lo scopo di questo clip è di imparare a differenziare fra la velocità della musica e l'energia che comunica; nella salsa queste non sono sempre correlate, come spiegato nel DVD *"Salsa on the Spur of the Musica"*. Imparate a riconoscere il cambio di energia e intensità nella musica mentre la velocità resta uguale. Questi cambi li troviamo in quasi tutte le canzoni di salsa e bisogna saperli gestire. Quando vi sentirete pronti, verificate con il clip **Test yourself**.



Figure 10



Figure 11

17) Ora scegliete il titolo **Bongo to Cowbell**. Sentirete un semplice ritmo di salsa in sottofondo. Ma noterete sopra questo un ritmo più forte di Bongo; dopo un po' il ritmo del Bongo si ferma ed è rimpiazzato dalla Campana. In molti gruppi di salsa il Bongo e la Campana sono suonati dallo stesso musicista che si alterna agli strumenti. Di solito suona il Bongo all'inizio della canzone e poi passa al Cowbell quando la canzone cambia energia ed entra in una fase più grintosa; la Campana contribuisce notevolmente ad aumentare questa energia. Notate che,

come prima, la velocità non cambia. Lo scopo di questo clip è di imparare a riconoscere questo cambiamento e a non confonderlo con un cambio di velocità. Ancora una volta, dopo un po', verificate i vostri progressi con il clip "Test yourself"

18) Troverete ancora 3 titoli, **On1 to On2 Modern Mambo**, da **On1 to On2 Classic Mambo** e **On2 Modern Mambo to On2 Classic Mambo**. Per esempio, scegliete **On1 to On2 Modern Mambo**: sentirete un ritmo di salsa semplice e l'insegnante cambierà il suo stile di salsa, cioè alternerà il passo base ballando dall'On1 all'On2 Mambo moderno. Quando ballate in un locale non lo farete mai, di norma si decide in che stile ballare e si continua così per tutta la canzone. Lo scopo di questo clip è semplicemente di allenare il vostro cervello a capire la differenza dei passi tra gli stili diversi. Questo è utile perché, se vi lo imparate bene, la differenza tra gli stili sarà così chiara che potrete ballare qualsiasi stile senza pensarci e senza nemmeno contare nella vostra testa. Diventerete salsisti multi-lingue. Cercate di imparare bene tutti i passaggi, inclusi On1 a On2 Mambo classico e On2 Mambo moderno a On2 Mambo classico.

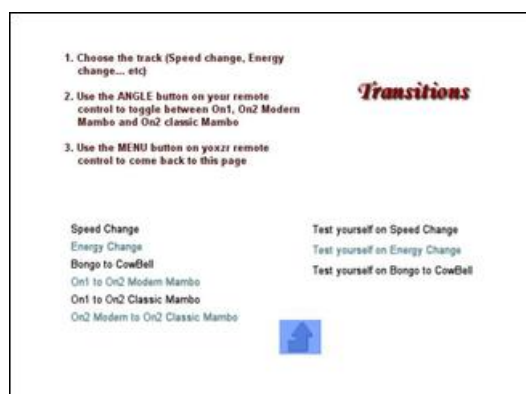


Figure 12



Figure 13

Questo è il modo migliore per controllare se il ritmo della salsa è finalmente inconsapevolmente entrato nel vostro cervello.

**Nota Finale** Questi DVD possono essere usati sia su un lettore DVD che su un computer. Se userete un lettore DVD noterete un leggero ritardo al punto quando gli esercizi.....(100) (ogni 40-50 secondi) Questo non è un difetto del DVD, è dovuto solo al laser del DVD che si muove nel disco. Questo non succede se usate il DVD sul computer.

19) Infine, la ciliegina sulla torta. Il capitolo finale **Real Salsa Loops**, che si raggiunge dal menù principale come nella Figura 13 contiene 17 (!) loops presi da diverse vere canzoni di salsa, come si vede in Figura 14. Troverete loops di diversi stili di salsa, dalla salsa classica al Mambo, al Timba e al son cubano. Qui, non solo potete applicare la vostra comprensione musicale alle canzoni vere come le potete incontrare nei locali, ma potrete anche verificare il vostro progresso nel “Test yourself”. Guardate se i vostri piedi si muovono in sincronia con l’insegnante quando appare e scompare.

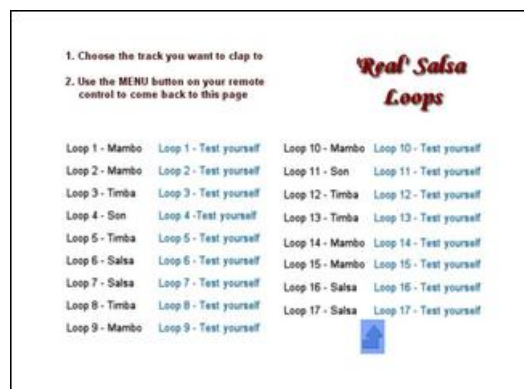


Figure 14