

1. Aspectes globals

1.1 Els orígens

Les arrels del moviment dansat venen de les cultures primitives. Els homes i dones de les tribus ballaven per celebrar esdeveniments o per pregar als déus. Les danses col·lectives produeixen un efecte socialitzador en les persones que hi participen. Avui dia, aquest fet es manifesta en espectacles públics (dansa, òpera, obres musicals, etc.) on la coreografia es present.

1.2 Què es la coreografia?

La coreografia es «l'art de compondre balls, l'art de la dansa». Significa la construcció, la creació, l'escriptura de la dansa. I el coreògraf és la persona que escriu la dansa, és a dir, determina els elements que li donen forma. És l'arquitecte, el poeta que crea la coreografia.

El concepte de *coreografia* prové del món de la dansa, però també és un element bàsic en modalitats esportives com la gimnàstica rítmica, la gimnàstica artística, el patinatge artístic, l'aeròbic, l'esquí acrobàtic o la natació sincronitzada. Una composició coreogràfica sempre ha de tenir un principi i un final; en general, però, no hi ha cap altra regla de composició. No obstant això, el reglament d'alguns esports determina l'elecció dels elements.



> La coreografia es un element molt important en els exercicis de gimnàstica rítmica o en el ballet.



> Les obres i pel·lícules musicals presenten coreògrafs relacionades amb l'argument.

2. Elements de la composició coreogràfica

Per fer la composició d'una coreografia cal tenir en compte a qui va dirigida; el tema a desenvolupar; les parts del cos que hi treballen; les habilitats motrius o els moviments que s'hi realitzen; si és fa de forma individual, per parelles o en grups; si s'empren elements o materials diversos, i el medi on es du a terme.

2.1 El cos

El cos és el subjecte que fa el moviment i, per tant, en un muntatge coreogràfic hem de tenir en compte certs aspectes:

- Consciència del propi cos**
 - control de la respiració
 - relació entre el moviment i la força de la gravetat, l'equilibri i el desequilibri
 - la posició exacta dels segments corporals
- Moviments corporals (habilitats motrius)**
 - control de la contracció i relaxació muscular
 - desplaçaments
 - salts
 - girs
 - equilibris
 - destreses motrius
 - enllaços que uneixen els moviments principals

2.2 L'espai

És el medi que ens permet projectar els moviments o el gestos. El lloc on ens trobem amb les altres persones i es desenvolupa la comunicació no verbal com a part integrant de l'expressivitat.

2.2.1 Tipus d'espai

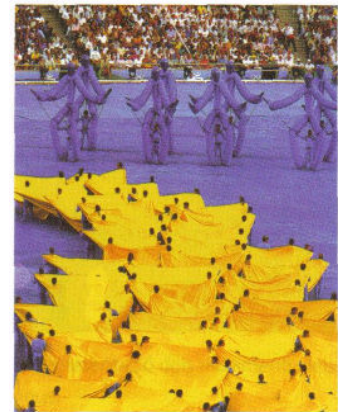
Espai parcial o proper: es el que envolta el propi cos. Ens permet prendre consciència del nostre volum, de la postura i del moviment. Els plans i els eixos corporals s'han de tenir en compte per realitzar moviments en l'espai.

Espai total o comú: es l'espai entre un mateix i la resta de participants o els objectes que l'envolten. És, per tant, l'espai compartit amb les altres persones o elements.

- plans
- eixos
- moviments

- transversal i longitudinal
- rotació, girs, pronació, supinació

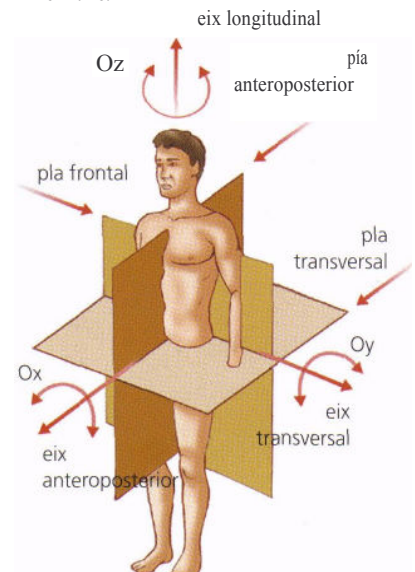
L'espai es defineix mitjançant els eixos transversal i longitudinal i flexió i extensió



> Cerimònia d'inauguració dels Jocs Olímpics de Barcelona (1992).



Els moviments han d'harmonitzar amb el ritme.



- L'esportista o el ballari es relaciona amb l'espai i ha de tenir en compte les trajectòries, direccions i dimensions del moviment.



2.2.2 Utilització de l'espai

En la utilització de l'espai hem de tenir en compte:

-Les trajectòries: rectes, corbes, paral·leles, així com la relació i l'associació entre elles.

-Les direccions: davant, darrere, dreta, esquerra i totes les seves combinacions com, per exemple, en els salts.

-Les dimensions: si el moviment té amplitud, si és estret, petit o gran.

-Les relacions: si en la coreografia intervé més d'una persona, s'han de preveure relacions de proximitat i llunyania, a més de les formacions que construeixen. També s'ha de tenir en compte la manipulació i l'intercanvi d'objectes entre els participants.

2.3 La música

La música és un recurs habitual en el treball d'expressió corporal i serveix de suport per al seu desenvolupament, mentre contribueix a dotar d'expressivitat la composició coreogràfica.

El so, la mesura del temps i la dinàmica s'uneixen en una melodia i són la base de la música.

2.3.1 El ritme

El ritme, juntament amb la melodia i l'harmonia, és un dels elements que formen la música. Consisteix en l'ordre, més o menys simètric, amb què es presenten les diferents durades de les notes. El ritme té una de les seves màximes expressions en la dansa, per això ens marca l'evolució, la velocitat i la freqüència del moviment i els canvis en l'espai.

Actituds, valors i normes

En la composició coreogràfica s'ha de deixar pas a l'expressivitat, la creativitat, el sentit musical i el treball en equip dels intèrprets.

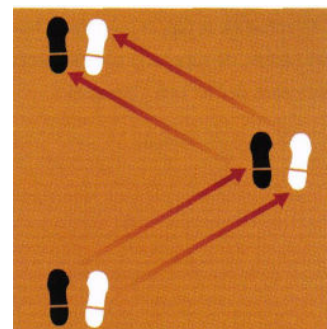
3. La representació gràfica

La representació gràfica ens servirà per poder recordar i explicar els elements que formen part d'una composició coreogràfica, mitjançant símbols i esquemes que s'entenguin fàcilment.

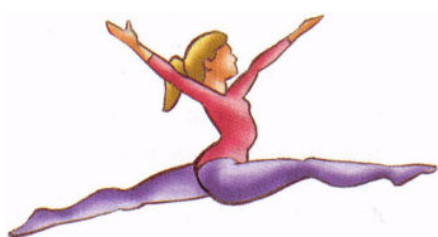
3.1 El moviment del cos i els moviments en l'espai

El moviment es representa amb dibuixos del cos executant les posicions desitjades. Se'n pot incloure una breu explicació.

Els moviments en l'espai, és a dir, la trajectòria de la persona que executa el desplaçament d'algun segment del cos, es dibuixa amb fletxes.



> Representació dels moviments dels peus.



Moviment senzill.



▶ Moviment complex.

El moviment dels peus té una representació específica, feta des de dalt, com si quedessin petjades dels moviments.



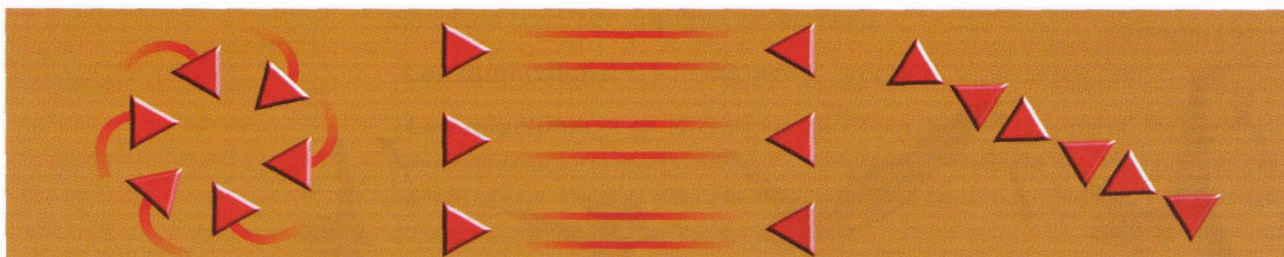
> La creació coreogràfica ha de deixar espai per a l'expressivitat dels intèrprets

> El treball en equip, la preparació física i l'esforç de superació són elements necessaris per fer una coreografia.

3.2 Les formacions i els desplaçaments

Les formacions i els desplaçaments es representen, vistos des de dalt, amb un esquema de símbols.

És important que quedi clara l'orientació del cos (mirant endavant, enrere, etc.). El símbol del triangle ens permet, amb un dels vèrtexs, indicar la direcció on mira el subjecte. Les persones es numeren per a identificar-les en les diferents formacions.

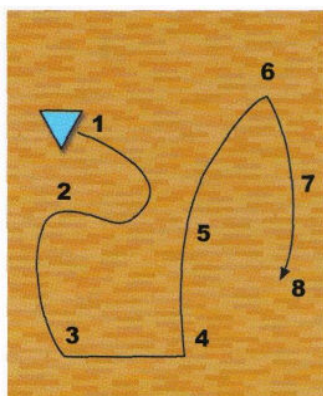


> Un dels vèrtexs del triangle indica la direcció on mira el subjecte.

3.3 El conjunt

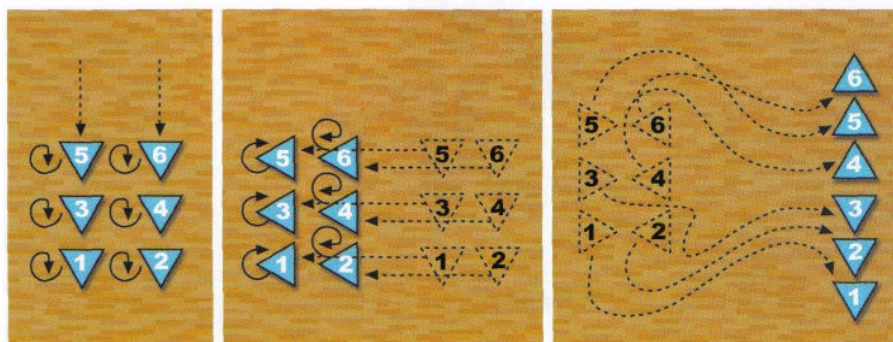
Coreografia senzilla o individual: es pot representar amb un sol gràfic en què es recull tota la trajectòria de l'executant, amb la indicació del moment en què es realitzen els moviments, els quals se situen, numerals, en el gràfic i s'expliquen o es dibuixen a part.

Coreografia complexa, amb més participants: cal elaborar una sèrie de gràfics, normalment un per a cada formació diferent. Els moviments s'assenyalen en el quadre de la formació en què es produeixen i s'expliquen a part.



> Una coreografia senzilla es pot representar en un sol gràfic.

^ Les coreografies complexes necessiten més gràfics perquè es puguin entendre.



4. Com es crea una coreografia?

És un procés d'inspiració artística, però requereix un treball estructurat i sistemàtic. En la composició coreogràfica s'han de seguir uns passos establerts, com ara l'elecció de la música, la selecció deis moviments i la seva representació gràfica.

4.1 Elecció de la música i de l'argument

L'elecció de la música és el primer pas. La composició coreogràfica pot començar per una idea que dóna l'argument del tema o per les característiques de l'interpret.

Per començar a fer coreografies, hem de seleccionar músiques senzilles, de ritme marcat, de compàs binari o quaternari, així serà més fàcil idear i executar els moviments.



4.2 Selecció deis moviments

Primer es decideixen els moviments principals de què constarà la coreografia i les seves combinacions. Després s'han de crear els moviments enllaç per passar d'una formació a l'altra, tenint molt en compte.

el ritme de la música

Les transicions entre els moviments s'han de fer adequant les direccions i trajectòries dins l'espai, per crear un conjunt harmoniós i sense perdre la continuïtat.



4.3 Representació gràfica

Un cop decidits els moviments que farem en la nostra coreografia, hem de dibuixar, en un paper, els esquemes que els representen. Per posar-los a prova, cal assajar-los en dues parts:

- **Sense música:** per fragments, per tal d'ajudar-nos a memoritzar els moviments que hem de practicar i comprovar que les formacions que hem pensat es poden realitzar.

- **Amb música:** hem d'assajar la coreografia tota sencera per comprovar que s'adapti al ritme i observar l'efecte del conjunt.

Qüestionari

- 1 Quins son els elements d'una composició coreogràfica?
- 2 Explica les diferències entre l'espai parcial i l'espai comú.
- 3 Per què es important el ritme?
- 4 Quins passos s'han de seguir per crear una coreografia?
- 5 Com es representen gràficament els participants en una formació coreogràfica?

> La coreografia es un element essencial en la natació sincronizada.



> Marina Anissina i Gwendal Peize-rat, medalla d'or de patinatge artístic a Salt Lake City, el 2002.

