



SARDANES
CURSET INTENSIU

SARDANES
CURSET INTENSIU

SARDANES
CURSET INTENSIU

SARDANES
CURSET INTENSIU

QUÈ CAL APRENDRE



SARDANES

CURSET INTENSIU

LA SARDANA ÉS UNA COMPOSICIÓ MUSICAL PER BALLAR.

El músic escriu la seva melodia en dos parts: el compassos denominats curts i els denominats llargs. Cada part es denomina TIRADA.

Ballem l'estil empordanès, que comença a l'esquerra i seguint una normativa que més tard veurem.

A la plaça les cobles interpreten els curts i llargs de la següent manera:

1^a.curts, seguit de 2^a .curts. s'acaba amb els peus junts fent un ACABAMENT QUE ARA APRENDREM...

3^a.llargs,seguit de 4^a.llargs, s'acaba amb els peus junts fent un ACABAMENT.

ELS ACABAMENT SON UNS PUNTS DETERMINATS PER ACABAR LA TIRADA AMB ELS PEUS JUNTS.

Els acabaments els anuncia el cap de colla(de moment en refiem del cap de colla)

5^a curts acaba amb els peus junts.(fent un acabament)

6^a llargs acaba amb els peus junts (fent un acabament)

La cobla para i fa la part denominada CONTRAPUNT, ON ES REPETEIX UNA TIRADA DE LLARGS, la 7^a. Cop final i s'ha acabat. Normalment una sardana de 7 tirades pot durar uns 7-8 minuts.

Cal tenir clar que després d'acabar una tirada amb els peus junts,la nova tirada que ve després, es comença amb el peu contrari a la direcció que s'havia acabat. És a dir, si hem acabat la tirada al cantó dret, la nova tirada la començarem amb el peu esquerd.

Aquí és a on cal entendre-ho i fer una mica de pràctica.

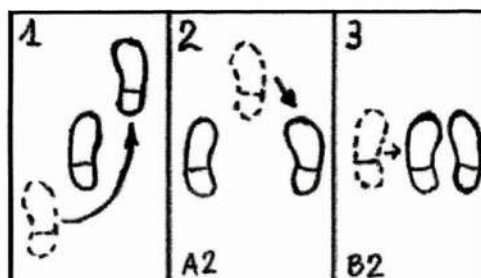
ACABAMENTS

UN DOS

El cap de colla dirà un 2 i nosaltres acabarem la tirada gastant 2 compassos d'aquesta manera:

ACABAMENTS

1 DOS (a dreta)
a derecha
to right
à droite
rechts

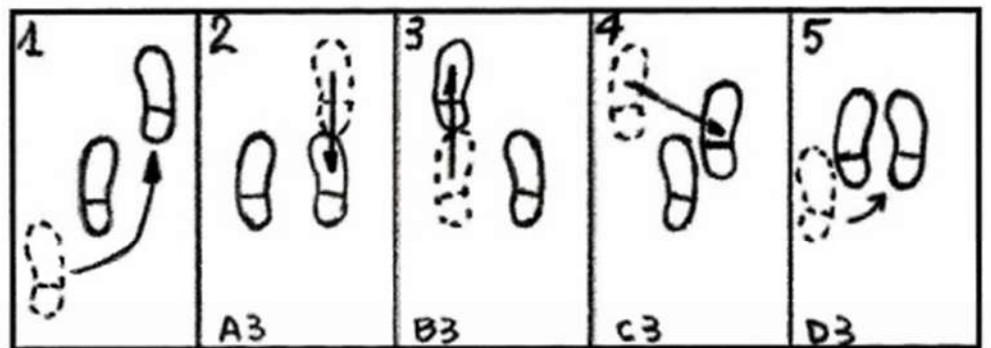


(A esquerra) : dibuix simètric
(A izquierda) : dibujo simétrico
(To left) : simetric drawing
(À gauche) : dessin simétrique
(Nach links) : symmetrische Figur

ACABAMENTS

UN TRES

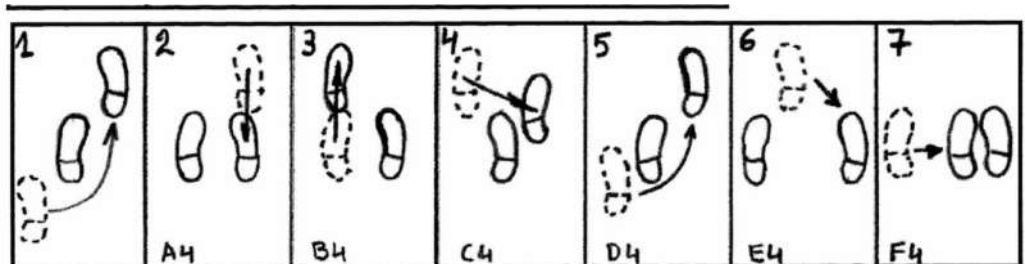
1 TRES (a dreta)
a derecha
to right
à droite
rechts



ACABAMENTS

UN QUATRE

1 QUATRE (a dreta)
a derecha
to right
à droite
rechts



ACABAMENTS

ó 1, ó 2, ó 3 DOS,
+ UN TRES

1,2,3 DOS + TRES

ó 1, ó 2, ó 3 DOS, + TRES :

Un curt a un costat (1), a dos costats (2), i tornar al anterior costat (3). Fer un TRES

(Un CURT a un lado(1), a dos lados (2), i volver al anterior lado (3).Hacer un TRES

(a CURT to one side(1), towards two sides (2), and go back to the previous side(3). Mark a TRES

(un CURT d' un côté(1), des deux côtés (2), et revenir au côté antérieur (3). Faire un TRES.)

(Einen CURT zu einer Seite(1). zu beiden Seiten (2) und zurück zur vorherigen Seite (3).Einen TRES klopfen)

40

ó 2, ó 3 DOS

2 -3 DOS

2 DOS: Mans enlaire. Un curt a un costat i de UN DOS a l'atre costat.

(manos arriba. 1 CURT en un lado y el DOS al otro lado.)

(the hands are raised. 1 CURT on one side and the DOS closing on the other side)

(mains en l'air . 1 CURT a un côté et un DOS de l'autre côté)

(Die Hände sind oben. Einen CURT zu einer Seite und einen DOS zur anderen.)

3 DOS : Un curt a dos costats, i UN DOS a l'altre.

(un CURT a los dos lados, y un DOS al otro)

(a CURT to two sides, and a DOS to the other.)

(un CURT des 2 côtés, et un DOS de l'autre)

(Einen CURT zu beiden Seiten und einen DOS zur anderen)

Fins aquí heu après a acabar bé la sardana. Heu d'estar atents a les indicacions del cap de colla. Heu d'estar encara molt més atents a la música.

La sardana a les places es balla a 7 tirades.

Les quatre primeres 2 curts i 2 llargs és la part de la investigació, tant del tiratge com del compasos lents i ràpids, del compàs a on s'hi ha de fer un seguiment del ritme de la música, (aire) i del compàs que comença el salt que demana la música.

Després es balla la tirada 5 que és de curts. Aquesta tirada s'ha d'acabar amb els peus junts, per passar a la 6 tirada de llargs, que també s'ha d'acabar amb els peus junts, però amb una condició que cal acabar al cantó esquerd.

Arriba el Contrapunt , inicia el flabiol la tirada 7 de llargs. S'ha de començar a l'esquerra i acabar a l'esquerra.

Per això el cap danser utilitzarà els acabaments que hem après aquesta dies.

Queda assajar com es fan els curts i els llargs. Us ho deixem per vosaltres. Mireu i practiqueu a les ballades. Podem fer un repàs.

Tota música s'ha d'interpretar i seguir.

La sardana és una dansa oscil.lant d'esquerra a dreta, i des del terra al cel.

La música ens convida a aixecar el cos cap el cel.

AIRE !

**EN DIEM QUAN GRONXEM
EL COS DE TERRA AL CEL I
DEL CEL A TERRA**

******* Flexionem els genolls**

**Mantenim el punteig sense córre, seguint el compàs
musical**

**Al canviar el peu de punteig, els genolls han de seguir
flexionant.**

Cal orella i pràctica

**Flexionarem més fort o flux depenent del que sentim
que en diu la música. Si no ens diu res, seguirem la música sense aire.**

L'expressió d'eixecar el teu cos juntament amb la música, et donarà una joia que t'omplirà de satisfacció

SALT !

igual com hem fet amb l'AIRE, arriba un moment que LA MÚSICA ENS CONVIDA A SALTAR.

Per saltar s'han de fer per cada compàs que passa, tres saltironets amb el peu que toca a terra.

El ritme de saltar es pot expressar així.

Un,dos, tres canvi de peu = un saltiró(1 compàs musical),
un,dos,tres,canvi de peu = següent saltiró (següent compàs), etc

Quan es SALTA, NO S'HA CORRE MÉS, EL COMPÀS DURA IGUAL QUE SEMPRE, EL QUE CAL ÉS GASTAR CADA COMPÀS FENT ELS TRES SALTIRONETS.

El saltironet 3 es gasta amb fer el canvi de compàs, mig pel que s'acaba i mig pel que s'escomença. La pràctica ho ensenya a fer bé.

FITXA DE PRÀCTIQUES.

Primer dia

Ballar dos tirades de curts

Ballar 2 tirades de llargs

Ballar una tirada de curts amb acabament

Ballar una tirada de llargs amb acabament a l'esquerra

Ballar el contrapunt:

1 tirada de llargs, començant a l'esquerra i amb acabament a l'esquerra.

Segon dia

Triarem 4 sardanes de 7 tirades per ballar

PROGRAMA DE L' INTENSIU DE SARDANES:

Dia 1 de setembre, divendres : Pàgines, 2 ,3 i 4

Dia 4 de setembre, dilluns, Pàgines, 5,6 i 7

Dia 5 de setembre, dimarts, Pàgines, 8 i 9

Dia 6 de setembre, dimecres. Pàgina, 10

Dia 7 de setembre, dijous. Pàgina, 11

Dia 8 de setembre, divendres. Pàgina 11

Va! És fàcil. Us esperem !