

## TACCHI O NO TACCHI? QUESTO È IL DILEMMA!



Usare l'appoggio del piede in maniera appropriata in ogni situazione, consente una corretta postura, un miglior equilibrio del corpo, leggerezza e velocità con passi e giri, movimenti più armoniosi e una corretta coordinazione corporea.

Nella **Salsa** si riconoscono quattro **forme di appoggio** del piede: pianta intera, avan - piede o mezza punta, tallone e punta.

In una fase di studio è indispensabile che l'allieva possa **sperimentare** tutti i tipi di appoggio ed esercitarli con le diverse tecniche di passi e giri. Per questo motivo è consigliata una **calzatura senza tacco**, in grado di favorire e **facilitare** i momenti di apprendimento.

Ecco alcuni **trucchi** per migliorare il tuo modo di ballare, correggendo semplicemente l'appoggio del piede.

### **Movimento del bacino più armonioso.**

Quando si lavora con posizioni nella direzione **davanti** a noi (es: nel passo base, la posizione del piede sinistro, o nel cruzado atras) è necessario arrivare ad appoggiare tutta **la pianta del piede**, non solo la mezza punta. Questo permettere il naturale trasferimento del peso del corpo

da una gamba all'altra e consente al bacino di muoversi in maniera più armoniosa.

### **Più Leggere alla guida .**

Per risultare leggere alla guida, indipendentemente dal proprio peso corporeo, non bisogna **mai** appoggiare il **tallone** a terra, ma solo la mezza punta, quando si lavora con posizioni nella direzione **dietro** di noi, come con la **quarta** e la **quinta posizione** (es: l'appoggio del piede destro nel passo base), almeno che non si abbia l'intenzione di eseguire dei passi che richiedono uno spostamento ripetuto all'indietro.

### **Più veloci e agili con Pasitos e Giri**

È indispensabile ballare sulla **mezza punta** quando la musica è particolarmente veloce e quando si vogliono eseguire dei passi che richiedono agilità e rapidità (es: i passi sincopati).

### **Più reattive e veloci nella risposta ai comandi .**

Anche in questo caso ci viene in aiuto la **mezza punta** , da utilizzare ogni qualvolta si voglia eseguire una **quarta posizione** con il **piede destro** , come per esempio nel passo base, alla fine di uno o più giri a destra, nei Cross Body Lead e nei Dile que No. Questo tipo di appoggio permette di rimanere in allerta e pronte per rispondere rapidamente ai comandi successivi.