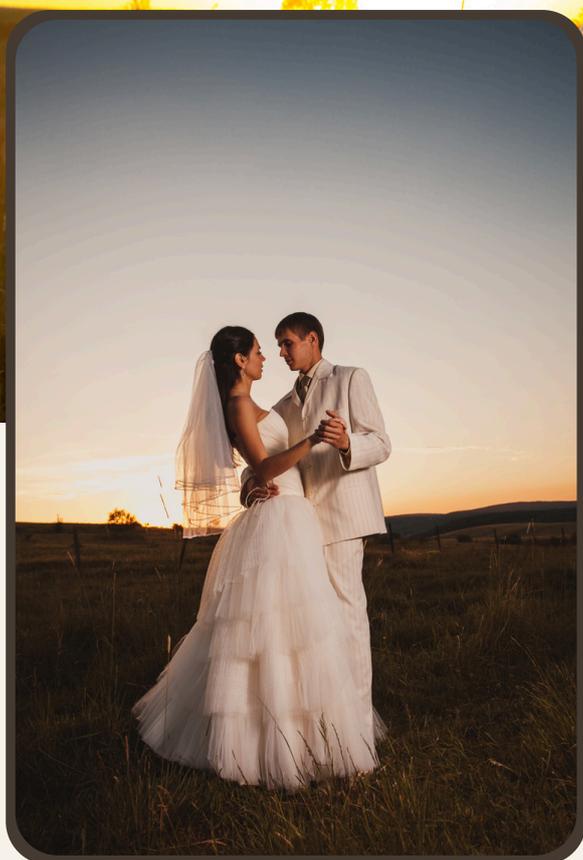




*How to*

# 5 ERRORI DA EVITARE NEL VOSTRO PRIMO BALLO

+ I PASSI BASE DEL VALZER VIENNESE IN  
10 MINUTI



Una guida passo passo per  
programmare al meglio il  
vostro primo ballo da  
marito e moglie

**BY BALLO DA CAPOGIRO**

---

# Benvenuti!

Se siete qui, probabilmente state organizzando uno dei giorni più importanti della vostra vita: il vostro matrimonio.

Tra location, fiori e confetti, spesso si dimentica un momento tanto emozionante quanto delicato: **IL PRIMO BALLO DEGLI SPOSI**



La danza è il linguaggio  
nascosto dell'anima.

*Martha Graham*

coreografa e danzatrice statunitense

Non serve essere ballerini professionisti per fare bella figura: basta evitare alcuni errori comuni e imparare pochi semplici passi. In questa guida troverete tutto ciò che vi serve per vivere un primo ballo sereno, elegante e romantico.

---

# I 5 errori da evitare nel primo ballo degli sposi

## 1. Rimandare tutto all'ultimo minuto

Spesso si pensa: "ci penseremo dopo". Ma più si aspetta, meno tempo si ha per provare e sentirsi a proprio agio.

✓ Inizia almeno 1 mese prima con poche lezioni semplici ma regolari.

## 2. Scegliere una canzone difficile da ballare

Alcune canzoni sono bellissime, ma hanno ritmi irregolari o troppo veloci.

✓ Scegliete una melodia che vi rappresenti e abbia un tempo regolare, magari un valzer dolce.



### 3. Pensare che basti improvvisare

L'improvvisazione può creare ansia. Una base solida di passi aiuta a sentirsi sicuri.

✓ Imparate 2-3 sequenze base, vi salveranno la scena.

### 4. Non provare in abiti simili a quelli del matrimonio

L'abito da sposa o da sposo cambia i movimenti e le distanze.

✓ Fate almeno una prova con scarpe e vestiti simili a quelli del grande giorno.

### 5. Non curare l'ingresso e la chiusura del ballo

Il momento in cui entrate in pista e quello in cui finite sono i più fotografati.

✓ Preparate un ingresso semplice ma elegante, e una chiusura con un abbraccio o inchino.



## Il Viennese: vi presento il Re del ballo

Il valzer viennese è una delle danze di coppia più eleganti, raffinate e iconiche al mondo. Nato tra la fine del XVIII e l'inizio del XIX secolo da danze popolari contadine, a Vienna, queste danze furono presto adottate e trasformate in una forma più raffinata e veloce, adatta ai saloni aristocratici.

Esplose in popolarità tra la fine del 1700 e l'inizio del 1800.

Il valzer rivoluzionò la società con qualcosa di straordinario: il contatto ravvicinato tra i partner e la rotazione fluida e continua.

Questa intimità inizialmente suscitò scandalo, ma ben presto conquistò l'aristocrazia e la borghesia europea.



### *Curiosità*

Nel 1840 rischiò di essere soppiantato come ballo principale da Polka e Mazurca. Nonostante ciò, la sua grazia e quel sentimento di nostalgia che lo accompagnano, lo hanno reso un ballo immortale.

Oggi il valzer viennese è parte integrante delle danze standard internazionali ed è celebrato in film, opere teatrali e gran balli come il celebre Ballo dell'Opera di Vienna.

# Le basi del viennese

Il valzer viennese è una danza elegante e semplice da imparare.  
Ecco i 3 elementi fondamentali:

## 1. Posizione Iniziale

- Dama e cavaliere sono posti uno di fronte all'altro.  
Il **cavaliere** poggia la mano destra sulla scapola della dama e la mano sinistra alzata di fianco a sé.  
La **dama** di conseguenza porrà la sua mano destra in quella del cavaliere e la mano sinistra sulla sua spalla destra.



Tieni il busto eretto e leggero, il lavoro è soprattutto con le gambe!

## 2. Attenzione al tempo!

Il viennese è un ballo a 3/4, con tre battiti ogni battuta.

Il suo tempo musicale si conterà quindi: 1 - 2 - 3, 1 - 2 - 3...

Fai attenzione, perchè è un ballo veloce!

Pratica lentamente prima di arrivare al tempo musicale effettivo.

Una volta imparato il ritmo, sarà impossibile sbagliare.

### 3. Rotazione a destra e a sinistra

#### Per il cavaliere (leader):

- 1: piede destro avanti (inizia a ruotare a destra)
- 2: piede sinistro di lato (continuando la rotazione)
- 3: chiude piede destro vicino al sinistro

Poi:

- 1: piede sinistro indietro
- 2: piede destro di lato
- 3: chiude piede sinistro vicino al destro

#### Per la dama (follower):

- 1: piede sinistro indietro
- 2: piede destro di lato
- 3: chiude piede sinistro vicino al destro

Poi:

- 1: piede destro avanti
- 2: piede sinistro di lato
- 3: chiude piede destro vicino al sinistro

 Il giro completo si ottiene alternando questi due mezzi giri.

**Ruotate come una sola unità: il contatto e la connessione sono fondamentali!**



“La danza è la madre di tutte le arti. La musica e la poesia esistono nel tempo; la pittura e l'architettura nello spazio. Ma la danza vive sia nel tempo che nello spazio.

*Curt Sachs*

storico della danza

## Conclusioni

Sarà un attimo che rimarrà impresso nei vostri cuori e nei ricordi dei vostri ospiti.

Scegliete una canzone che rappresenti la vostra storia d'amore e lasciatevi trasportare dalla melodia, perdendovi negli sguardi l'uno dell'altro.

Ricordatevi di respirare profondamente e di godervi ogni singolo istante, perché è proprio in quei momenti che si costruiscono i ricordi più preziosi.

E se un passo non dovesse andare come previsto, sorridete e continuate a danzare, perché ciò che conta davvero è l'amore che vi unisce.



*Grazie!*

## **Prenota un incontro o una call**

Scopri come possiamo aiutarvi a rendere il vostro giorno ancora più speciale!

Scrivi a:

[info.ballodacapogiro@gmail.com](mailto:info.ballodacapogiro@gmail.com)

[www.ballodacapogiro.it](http://www.ballodacapogiro.it)

334 1185203

---