



IN SINTESI, LE FUNZIONI DI MIDAS:

- E' un'Associazione di categoria dei Tecnici della FIDS – Federazione Italiana Danza Sportiva. Rappresenta i propri tesserati di fronte alla FIDS ed a tutte le istituzioni.
- Come Agenzia formativa istruisce e abilita i maestri di ballo e danza applicando, sin dai primi livelli formativi, le linee guida della FIDS.
- Fornisce agli associati tutti quei servizi utili allo svolgimento dell'attività di insegnante ed alla gestione di una scuola.
- E' dotata di rappresentanza territoriale in quanto organizzata in tutte le province e regioni per poter presentare progetti che possano interessare i maestri, e le istituzioni territoriali.
- Organizza, insieme alla formazione, il continuo aggiornamento dei suoi tesserati sotto il profilo tecnico, amministrativo, fiscale e sulle materie di interesse.
- Mantiene costantemente informati i propri associati - sia in ordine a problematiche di livello nazionale, sia a quelle di interesse territoriale – mediante i rispettivi siti web: www.midasnazionale.it , (per la Toscana) www.midastoscana.it.
- Svolge attività di assistenza al maestro che possono andare dall'aspetto fiscale, previdenziale, assicurativo, pensionistico, legale, SIAE, ecc.
- Al momento è l'unica agenzia formativa convenzionata con la FIDS.

MIDAS – TRAINER

Premesso che sempre più numerose sono le richieste di formazione e/o riconoscimento del ruolo svolto presso l'ASA – Associazione Sportiva Affiliata - di appartenenza da parte di competitori che collaborano o che aspirano a collaborare nell'attività di insegnamento;

fermo restando la libertà di insegnamento garantita dalla nostra Costituzione, oggi, chi aspira ad essere un bravo insegnante ha bisogno, a tutti i livelli – dal punto di vista etico e professionale - di una formazione specifica che vada al di là del solo aspetto agonistico; non a caso si parla, oltre che di Tecnica, di Didattica, di Comunicazione, di Metodologia di allenamento, di primo Soccorso, di elementi basilari di anatomia, di Fisica, di Meccanica, ecc .ecc. legati al mondo del Ballo e della Danza Sportiva,

l'Associazione MIDAS, da sempre sensibile a tali esigenze, si è fatta carico di promuovere un percorso appropriato. Il primo *step* riguarda la formazione del Trainer.

TRAINER DI SOCIETA' MIDAS

Come si evince dall'Art. 3 (Scopo) dello Statuto MIDAS, - *“L'Associazione ha per scopi la tutela degli interessi sportivi, professionali, morali ed economici dei maestri, dei tecnici, degli allenatori, dei trainers e degli insegnanti aderenti ed opera nei settori ludico, sociale, ricreativo, promozionale, amatoriale, preagonistico ed agonistico della danza sportiva e del ballo.”* - la figura del Trainer, al pari delle altre, è contemplata tra quelle per le quali l'Associazione svolge il suo ruolo di formazione, aggiornamento, rappresentanza e tutela.

Siffatta figura riguarda tutti coloro che hanno compiuto il 16esimo anno di età, compresi gli atleti (non tecnici e non maestri) che, pur mantenendo il proprio “status sportivo” nella Federazione Amatoriale di appartenenza - cioè continuando a ballare nella propria categoria e classe - coadiuvano l'attività di un tecnico federale nell'insegnamento all'interno di una Associazione Sportiva Affiliata, anche al fine di finanziarsi gli studi nella danza sportiva.

La figura del Trainer rappresenta il livello propedeutico rispetto al percorso formativo abilitativo previsto da MIDAS per i Maestri di Ballo e Danza Sportiva; pertanto tale qualifica, presupponendo conoscenze e competenze basilari acquisite, costituisce credito formativo utilizzabile per il prosieguo degli studi dei diversi gradi previsti nel piano formativo MIDAS.



RELATORE : Massimo Bagatella

TERMINOLOGIA DEL MAESTRO DI BALLO

TECNICA : è l'insieme delle norme su cui si basa il movimento del corpo a tempo di musica e la loro applicazione.

IL CORPO / DEFINIZIONI GENERALI

- Spostamento
- Passo
- Azione
- Movimento
- Figurazione
- Amalgamazione
- Coreografia
- Posizione
- Postura
- Le Azioni del corpo (abbassamento, elevazione, inclinazione, giro, torsione, swing, sway, incroci)
- Posizioni nel ballo e posizioni delle braccia
- Lavoro del piede

LA MUSICA

- Tempo
- Battuta
- Battito
- Ritmo
- Andamento
- Timing

LA PISTA, IL LUOGO DOVE CORPO E MUSICA SI INCONTRANO

- Utilizzo della pista
- Direzione
- Allineamento
- Posizionamento

TESTI:
BALLI E DANZE DI SOCIETA'
STILE NAZIONALE
LE DANZE CARAIBICHE LATINO AMERICANE

AMALGAMAZIONE FOX TROT
RITMO 4/4
ANDAMENTO 48/50 Bar / min

RELATORE :

Massimo
Bagatella



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
1	Giro a Dx con Pivot	S.Q.Q.S.
2	Movimento di PDx avanti	S.
3	Doppio chasse a Sx girato a Dx	Q.Q.Q.Q.
4	Base diagonale indietro	S.S.Q.Q.
5	1-3 Giro a Sx	variante S.Q.Q.
6	Movimento di PDx indietro	S.
7	Doppio chasse a Sx girato a Sx	Q.Q.Q.Q.
8	1-3 di Innominata	S.Q.Q.
9	Giro Spin (primo passo in EP)	S.Q.Q.S.S.S.
10	Movimento di PDx indietro	S.
11	Doppio chasse a Sx girato a Sx	Q.Q.Q.Q.
12	1-3 Giro a Sx	S.S.S.
13	Movimento di PDx indietro	S.
14	Doppio chasse a Sx girato a Sx	Q.Q.Q.Q.
15	1-3 di Innominata	S.Q.Q.

QUANDO VIENE RIPETUTA L'AMALGAMAZIONE, LA FIGURAZIONE 1 DEVE ESSERE ESEGUITA CON IL PRIMO PASSO IN EP

NOTE : _____

AMALGAMAZIONE MAZURCA
RITMO 3/4
ANDAMENTO 44/46 Bar / min

RELATORE :

Massimo
Bagatella



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
1	Giro a Sx aperto	1.2.3. - 1.2.3.
2	Giro a Sx aperto	1.2.3. - 1.2.3.
3	Base di PSx	1.2.3.
4	Giro a Dx aperto	1.2.3. - 1.2.3.
5	1.2.3. di Giro a Dx aperto	1.2.3.
6	Base indietro di PSx da 1 a 3 in EP	1.2.3.
7	4.5.6. di Giro a Sx aperto	1.2.3.
8	Giro a Sx aperto	1.2.3. - 1.2.3.
9	Base di PSx	1.2.3.
10	Giro a Dx aperto	1.2.3. - 1.2.3.
11	Passo stop a Dx	1.2.3.

NOTE : _____

AMALGAMAZIONE POLCA
RITMO 2/4
ANDAMENTO 56/58 Bar / min

RELATORE :

Marco
Ceccarini



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
1	Giro a Destra	&1 &2 - &1 &2
2	Doppio Chassè girato a Dx	&1 &2 &3 &4 &5 &6 &7 &8
3	1-4 Giro Destra	&1 &2
4	Passo di Cambio indietro di piede destro	&1 &2
5	Giro a Sx	&1 &2 - &1 &2
6	Doppio Chassè girato a Sinistra	&1 &2 &3 &4 &5 &6 &7 &8
7	1-4 Giro a Sinistra	&1 &2
8	Passo di Cambio in avanti di piede sinistro	&1 &2

NOTE :

AMALGAMAZIONE QUICK STEP

RITMO 4/4

ANDAMENTO 50 Bar / min

RELATORE :

Andrea

Marcacci



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
1	Giro naturale spin	S.Q.Q.S.S.S.
2	Chassè progressivo finito FLdb	S.Q.Q.S.S.
3	Quick open reverse	S.Q.Q.
4	Four quick run	S.Q.Q.Q.Q.S.
5	Giro naturale con esitazione	S.Q.Q.S.S.S.
6	Doppio spin rovescio	S.S.Q.Q.
7	Zig zag, lock indietro e fine corsa	S.S.S.Q.Q.S.S.Q.Q.

NOTE : _____

AMALGAMAZIONE SLOW FOXTROT
RITMO 4/4
ANDAMENTO 29 Bar / min

RELATORE :

Michele
Castellani



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
1	Passo Piuma	S.Q.Q.
2	Giro Rovescio con fine piuma	S.Q.Q.S.Q.Q.
3	Tre Passi	S.Q.Q.
4	1-3 Giro Naturale	S.Q.Q.
5	Impetus chiuso con fine piuma	S.Q.Q.S.Q.Q.
6	1-4 Onda Rovescia	S.Q.Q.S.
7	Weave di Base	Q.Q.Q.Q.
8	Tre Passi	S.Q.Q.
9	1-3 Giro Naturale	S.Q.Q.
10	Impetus chiuso con fine piuma	S.Q.Q.S.Q.Q.
11	Hover Telemark	S.Q.Q.

NOTE : _____

AMALGAMAZIONE TANGO

RITMO 2/4 o 4/4

ANDAMENTO 32 Bar / min

RELATORE :

Marco

Beltrami



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
1	Passo Argentino	S.Q.Q.S
2	1 Passo di piede destro contato slow	S.
3	Giro a Sx aperto	Q.Q.S.Q.Q.S.
4	Argentino Laterale	Q.Q.S.
5	Promenade con Pivot	S.Q.Q.S.
6	Argentino Battuto	Q.Q.
7	Medio Cortè	Q.Q.S.

NOTE : _____

AMALGAMAZIONE VALZER LENTO
RITMO 3/4
ANDAMENTO 28/30 Bar / min

RELATORE :

Marco
Beltrami



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
1	Giro a Dx aperto	1.2.3. - 1.2.3.
2	1.2.3. Giro a Dx aperto	1.2.3.
3	Base indietro di piede sinistro in EP	1.2.3.
4	4.5.6. Giro a Sx aperto	1.2.3.
5	Giro a Sx aperto	1.2.3. - 1.2.3.
6	Base di piede sinistro	1.2.3.
7	Giro Spin (terminato fronte diagonale parete)	1.2.3. - 1.2.3. - 1.2.3.
8	Base di piede sinistro	1.2.3.
9	Esitazione a Destra	1.2.3. - 1.2.3. - 1.2.3.
10	Base di piede sinistro	1.2.3.

NOTE : _____

AMALGAMAZIONE VALZER VIENNESE
RITMO 3/4
ANDAMENTO 56/58 Bar / min

RELATORE :

Marco
Ceccarini



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
1	Giro a Destra	1.2.3. - 1.2.3.
2	Giro a Destra	1.2.3. - 1.2.3.
3	Giro a Destra	1.2.3. - 1.2.3.
4	1-3 Giro a Destra	1.2.3.
5	Passo di Cambio indietro di piede sinistro	1.2.3.
6	4-6 Giro a Sinistra	1.2.3.
7	Giro a Sinistra	1.2.3. - 1.2.3.
8	Giro a Sinistra	1.2.3. - 1.2.3.
9	Giro a Sinistra	1.2.3. - 1.2.3.
10	Passo di Cambio avanti di piede sinistro	1.2.3.

NOTE : _____

AMALGAMAZIONE CHA CHA CHA
RITMO 4/4
ANDAMENTO 30/32 Bar / min

RELATORE :

Sergio
Santini



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
	PARTENZA OPEN POSITION PRESA SX/DX	
1	CHASSE LOCK FORWARD DX SX DX	4e1
2	ALEMANA FINALE A	2 3 4e1 2 3 4e1
3	CHECK FROM OPEN CPP (NEW YORK)	2 3 4e1
4	CHECK FROM OPEN PP (NEW YORK)	2 3 4e1
5	CHECK FROM OPEN CPP (NEW YORK)	2 3 4e1
6	SPOT TURN A SX	2 3 4e1
7	OPEN HIP TWIST FINITO FAN POSITION	2 3 4e1 2 3 4e1
8	HOCKEY STICK	2 3 4e1 2 3 4e1
9	CHASSE LOCK FORWARD SX DX SX - DX SX DX	2e3 4e1
10	CAMBIO DI PIEDE N.2	2 3 4e1
11	SPOT TURN A DX	2 3 4e1
12	HIP TWIST CHASSE	2 3 4e1
13	RONDE CHASSE	2 3 4e1
14	1-5 OPEN BASIC	2 3 4e1
15	CAMBIO DI PIEDE N. 2	2 3 4e1
16	ALEMANA FINALE A	2 3 4e1 2 3 4e1
17	HAND TO HAND (3 VOLTE)	2 3 4e1 2 3 4e1 2 3 4e1
18	SPOT TURN A SX	2 3 4e1
19	1-5 CLOSE BASIC	2 3 4e1
20	NATURAL TOP FINALE B	2 3 4e1
21	CLOSE HIP TWIST FINITO FAN POSITION	2 3 4e1 2 3 4e1
22	HOCKEY STICK	2 3 4e1 2 3 4e1

NOTE :

AMALGAMAZIONE SALSA CUBANA
RITMO 4/4
ANDAMENTO 46/60 Bar / min

RELATORE :

Massimiliano Vanni
Letizia Volpi



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
1	BASE ALTERNATA	1.2.3-4. 5.6.7-8.
2	PARA ARRIBA (Camminata avanti)	1.2.3-4. 5.6.7-8.
3	PARA ABAJO (Camminata indietro)	1.2.3-4. 5.6.7-8.
4	APERTURA CUBANA (sviluppo B)	1.2.3-4. 5.6.7-8.
5	DILE QUE NO (sviluppo B)	1.2.3-4. 5.6.7-8.
6	OCHO CONTRARIO	1.2.3-4. 5.6.7-8.
7	IDA Y VUELTA	1.2.3-4. 5.6.7-8.
8	ENCHUFLA	1.2.3-4. 5.6.7-8.
9	APERTURA PARA ATRAS	1.2.3-4. 5.6.7-8.
10	VUELTA LANZADA	1.2.3-4. 5.6.7-8.
11	ZERO	1.2.3-4. 5.6.7-8.
12	ZERO	1.2.3-4.
13	UOMO TORCILLO dx	5.6.7-8.
	DONNA VUELTA a dx	
14	APERTURA CUBANA FINITA IN POSIZIONE CHIUSA	1.2.3-4. 5.6.7-8.

NOTE : _____

AMALGAMAZIONE VALZER LENTO
RITMO 3/4
ANDAMENTO 28/30 Bar / min

RELATORE :

Andrea
Marcacci



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
1	GIRO NATURALE SPIN	1.2.3. - 1.2.3.
2	PASSI DA 4 A 6 DI GIRO A SINISTRA	1.2.3.
3	DOPPIO SPIN ROVESCIO	1.2.e.3.
4	CHASSE PROGRESSIVO A DESTRA	1.2.e.3.
5	LOCK INDIETRO	1.2.e.3.
6	SPIN ESTERNO	1.2.3.
7	TURNING LOCK DI BASE FINITO CHIUSO	1.e.2.3.
8	CAMBIO ESITATO	1.2.3. - 1.2.3.
9	TELEMARK APERTO SEGUIDO DA ALA	1.2.3. - 1.2.3.
10	123 DI GIRO A SINISTRA	1.2.3.
11	CORTE' ROVESCIO	1.2.3.
12	WHISK INDIETRO	1.2.3.
13	CHASSE DA PP	1.2.e.3.

NOTE : _____

AMALGAMAZIONE BACHATA
RITMO 4/4
ANDAMENTO 32/34 Bar / min

RELATORE :

Alessandro Provenni
Francesca Balestri



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
1	MOVIMENTO BASE	1.2.3.4.5.6.7.8.
2	BASE LATERALE	1.2.3.4.5.6.7.8.
3	BASE AVANTI	1.2.3.4.
4	BASE INDIETRO	5.6.7.8.
5	SETENTA	1.2.3.4.5.6.7.8.
6	VUELTA A DX CAVALIERE E DAMA	1.2.3.4.5.6.7.8.

NOTE :

AMALGAMAZIONE JIVE
RITMO 4/4
ANDAMENTO 42/44 Bar / min

RELATORE :

Sara
Di Vita



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
1	1-8 Basic in Place	QQQaQQaQ
2	1-8 Fallaway throwaway	QQQaQQaQ
3	1-8 Overturned change of place Sx a Dx	QQQaQQaQ
4	1-3 Ball change	QaQ
5	1-5 Link	QQQaQ
6	1-5 Whip	QQQaQ
7	1-8 Promenade walks (slow)	QQQaQQaQ
8	1-8 Promenade walks (quick)	QQQQQQ
9	3-8 Change of place da Dx a Sx con Double Spin	QaQQaQ
10	1-8 Change of place da Sx a Dx	QQQaQQaQ
11	1-8 American spin	QQQaQQaQ
12	1-10 Stop and go	QQQaQQQaQ
13	1-8 Left shoulder shove (hip bump)	QQQaQQaQ

NOTE :

AMALGAMAZIONE MERENGUE
RITMO 2/4
ANDAMENTO 72/74 Bar / min

RELATORE :

Alessandro Provenni
Francesca Balestri



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
1	BASE X 2	1.2.3.4.5.6.7.8.
2	PENDULO X2 (Base Alternata)	1.2.3.4.5.6.7.8.
3	BASE (sviluppo B – separacion)	1.2.3.4.
4	CUADRATO	5.6.7.8.
5	LATERAL (Camminata laterale sinistra e destra)	1.2.3.4.5.6.7.8.
		1.2.3.4.5.6.7.8.
6	BASE X 2 girando di 1/8 a Dx ogni movimento	1.2.3.4.5.6.7.8.
7	SENTADA ALTERNADA	1.2.3.4.5.6.7.8.
		1.2.3.4.5.6.7.8.
8	BASE X 2	1.2.3.4.5.6.7.8.
9	PUENTE ALTERNATO	1.2.3.4.5.6.7.8.
		1.2.3.4.5.6.7.8.

NOTE :

AMALGAMAZIONE PASO DOBLE

RITMO 2/4

ANDAMENTO 60/62 Bar / min

RELATORE :

Cristian

Fidanzi



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
1	Uomo inizia in Promenade Position (PP)	1.2.3.4.
2	Sur Place	5.6.7.8.
3	Promenade e Counter Promenade (uomo termina fronte diagonale centro)	1.2.3.4.5.6.7.8.
4	Grand Circle (uomo termina fronte parete)	1.2.3.4.5.6.7.8.
5	Fallaway Whisk	1.2.3.4.
6	Spanish Line	5.6.7.8. - 1.2.3.4.
7	Promenade close (iniziata senza presa)	5.6.7.8.
8	Sixteen	1.2.3.4.5.6.7.8. 1.2.3.4.5.6.7.8.
9	Attack (uomo termina contro linea di ballo)	1.2.3.4.
10	Separation (uomo contro linea di ballo)	1.2.3.4.5.6.7.8.
11	Syncopated Separation	1.2.3.4.5.6.7.8. a.1.a.2.3.e.4.5.6.7.8.
12	Syncopated Chasse a dx	1.2.e.3.4.
13	Elevazione a dx (semplice chasse a dx eseguito con elevazione sul 1° e 2° passo, sul 3° e 4° compressione delle ginocchia)	5.6.7.8.
14	Basic Movement (uomo inizia fronte centro e formando un semicerchio tornando indietro termina fronte parete)	1.2.3.4.
15	Syncopated Sur Place	5.e.6. 7.e.8.

Posso così iniziare nuovamente con Promenade e Counter Promenade

NOTE :

AMALGAMAZIONE RUMBA
RITMO 4/4
ANDAMENTO 27 Bar / min

RELATORE :

Davide Galluzzi
 Monica Bonechi



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
	PARTENZA OPEN POSITION CON PRESA SX A DX	
1	CURL	2.3.4.1.
2	FAN TERMINATO IN HOCKEY STICK	2.3.&.4.1. - 2.3.4.1. - 2.3.4.1
3	PASSI 1-3 DI BASIC MOVEMENT (DA OPEN POSITION A CLOSED POSITION)	2.3.4.1.
4	PASSI 7-9 DI NATURAL TOP	2.3.4.1.
5	OPENING OUT A DX E SX	2.3.4.1. - 2.3.4.1.
6	SPIRAL TURNED IN OPEN C.P.P.	2.3.4.1.
7	HAND TO HAND	2.3.4.1.
8	SPOT TURN A SX	2.3.4.1.
9	FORWARD WALKS IN SHADOW POSITION	2.3.4.1. - 2.3.4.1. - 2.3.4.1
10	FAN	2.3.4.1.
11	ALEMANA	2.3.4.1.
12	CLOSED HIP TWIST TURNED IN OPEN C.P.P.	2.3.4.1.
13	SIDE STEPS E CUCARACHAS	2.3.4.1. - 2.3.4.1. 2.3.4.1. - 2.3.4.1.

NOTE :

AMALGAMAZIONE SAMBA
RITMO 2/4
ANDAMENTO 48/52 Bar / min

RELATORE :

Sara
Di Vita



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
1	1-9 Promenade botafogos	1 a 2 1 a 2 1 a 2
2	1-3 Side samba walk	1 a 2
3	1-6 Shadow botafogos	1 a 2 1 a 2
4	1-7 Travelling voltas a Dx	1 a 2 1 a 2
5	1-7 Travelling voltas a Sx	1 a 2 1 a 2
6	1-6 Shadow botafogos	1 a 2 1 a 2
7	1-7 Continuos voltas spot turn a Dx	1 a 2 1 a 2
8	1-6 Samba whisk a Sx	1 a 2 1 a 2
9	1-3 Volta spot turn a Dx per dama (uomo 1-3 Samba whisk a Sx)	1 a 2
10	1-12 Natural Roll	SQQ SQQ SQQ SQQ
11	1-9 Close rocks sul Pd Dx e Sx	SQQ SQQ SQQ
12	1-3 Reverse turn	1 a 2
13	1-6 Backward rocks sul Pd Dx e Sx	SQQ SQQ
14	1-10 Plait	SSQQS SSQQS
15	4-6 Reverse turn	1 a 2

NOTE :

AMALGAMAZIONE TANGO
RITMO 2/4 o 4/4
ANDAMENTO 32 Bar / min

RELATORE :

Mauro
Pacini



SEQUENZA	FIGURAZIONI	TIMING
1	Back cortè finito aperto	S.Q.Q.S.
2	Quattro passi	Q.Q.Q.Q
3	Promenade aperta	S.Q.Q.S.
4	Giro rovescio aperto, patner all'esterno finito aperto	Q.Q.S.Q.Q.S.
5	Link Progressivo	Q.Q.
6	Giro naturale in promenade	S.Q.Q.S.
7	Promenade link	S.Q.Q.
8	Reverse outside swivel	Q.Q.S.Q.Q.
9	Link Progressivo	Q.Q.
10	Giro naturale twist	S.Q.Q.S.Q.Q.
11	Back cortè finito aperto	S.Q.Q.S.
12	Giro rovescio aperto, patner all'esterno finito aperto	Q.Q.S.Q.Q.S.
13	Outside swivel	S.Q.Q.

NOTE : _____
