

# Let's Dance

Cucina  
Cocktail  
Slang  
Musica  
Look:

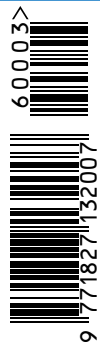
Come  
organizzare  
un Hip Hop  
party!



**Brian  
Bullard**  
Vi svela  
i segreti  
dell'Hip Hop

**Viaggi**

**New York  
la Grande  
Mela**



Volume  
3  
*Let's  
Dance*

**DIREZIONE ARTISTICA:**  
Brian Bullard, Juan Rivera

**DIRETTORE RESPONSABILE:**  
Roberto Rossi Gandolfi

**DIRETTORE DI GESTIONE:**  
Peter Hubscher

**TESTI:**  
Maurizio Principato

**RESP. SEGRETERIA DI PRODUZIONE:**  
Mara Paolini (marapaolini@edizionidonegani.it)

**ASSISTENTE DI PRODUZIONE:**  
Cisco Zavata

**MAESTRI:**  
Olivia Lucchini

**BALLERINI:**  
Arianna, Simona, Giorgio, Paolo

**LOGO:**  
Marco Tonelli

**GRAFICA:**  
Studio Mudita/Marco Tonelli

**MARKETING E PUBBLICITÀ:**  
Elisa Fulgentini (elisafulgentini@edizionidonegani.it)

**STAMPA:**  
Tipolitografia Crespi srl, Via Gran Sasso 2 Corbetta (MI)

**STAMPA DVD ALLEGATO:**  
I.M.S. spa  
Via Bergamo 315 Caronno Pertusella (VA)

**CONFEZIONAMENTO:**  
SE.PL.N srl., Via Bettola 16 Cinisello Balsamo (MI)

**DISTRIBUTORE ESCLUSIVO PER L'ITALIA:**  
Parrini & C. SPA - 00189 Roma -  
Via Vitorchiano 81 - Centr.tel. 06-334551;  
Milano - Viale Forlanini 23 - Centr.tel. 02 -754171

**REGISTRAZIONE:**  
presso il Tribunale di Milano n. 363  
rilasciata il 03/6/03

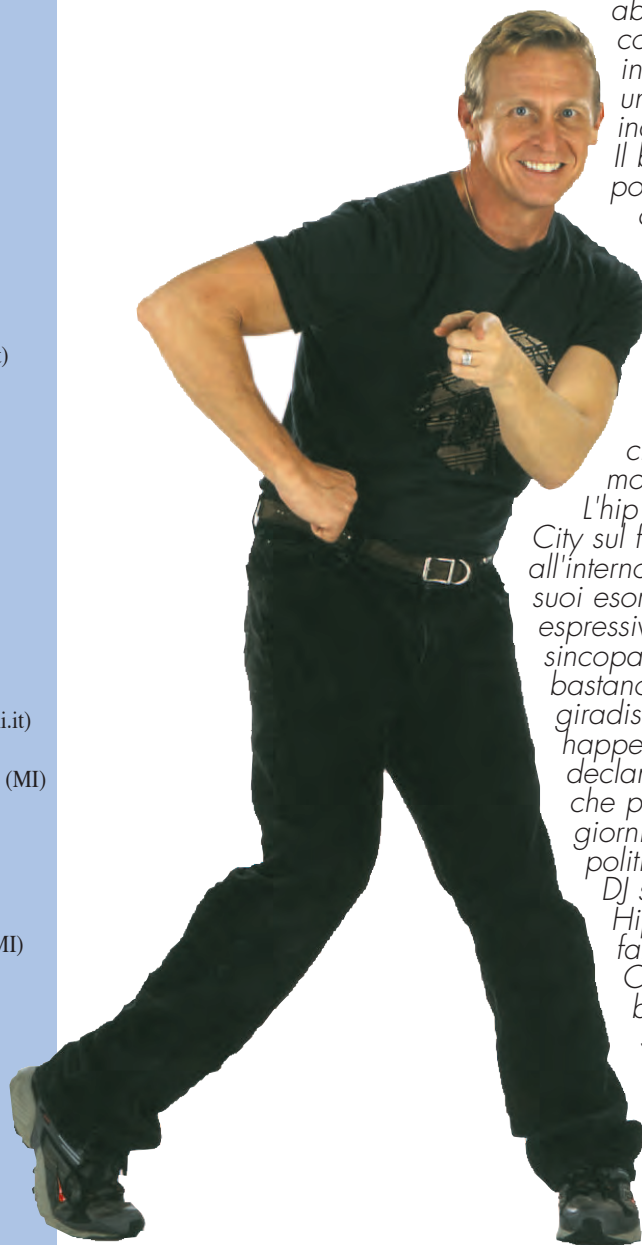
**CONCESSIONARIA DI PUBBLICITÀ:**  
99 Pubblicità, Via Turati 9 - 20121 Milano  
Tel 026596116

 **EDIZIONI  
DONEGANI s.r.l.**

**SEDE LEGALE:**  
Via Turati 9 - Sede operativa: Via Moscova 14/A,  
20121 Milano tel. 02. 231521, fax 02.62537413

Let's Dance è una pubblicazione periodica mensile corredata da DVD di Edizioni Donegani. Manoscritti e foto, anche se non pubblicati, non si restituiscono. È vietata la riproduzione, anche parziale, di testi, documenti e foto. Garanzia di riservatezza per i lettori: L'editore garantisce la riservatezza dei dati forniti dai lettori e da coloro che inviano lettere, notizie e comunicazioni di qualsiasi natura e garantisce, altresì, la possibilità di richiedere gratuitamente la rettifica o la cancellazione dei dati scrivendo a: Edizioni Donegani, via Moscova 14/A, 20121 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio di Edizioni Donegani, verranno utilizzate al solo scopo di inviare ai lettori proposte commerciali e per altre iniziative editoriali (legge n. 675/96 tutela dei dati personali).

# Hip Hop



**N**on c'è stato un solo giorno della mia vita in cui non abbia danzato: muovere il corpo assecondando e interpretando un ritmo è un'emozione unica e indescrivibile. Il ballo è vita e ci dà la possibilità di esprimerci completamente, di scrollarci di dosso ogni pensiero, di essere davvero noi stessi. Per questo oggi voglio portarvi tra suoni, mosse e luci dell'hip hop, la danza urbana che ha contagiato il mondo intero.

L'hip hop nasce a New York City sul finire degli anni '80 all'interno della comunità nera. Ai suoi esordi unisce la libertà espressiva del rap ai ritmi sincopati della break dance: bastano un microfono e due giradischi per dare vita ad un happening, dove un cantante declama strofe improvvisate che parlano della vita di tutti i giorni (dall'amore alla politica), accompagnato da DJ scatenati e instancabili.

Hip hop è sinonimo di fantasia, energia, fisicità. Credetemi: se inizierete a ballare non vorrete più smettere.

Siete pronti?  
Let's Dance hip hop!

*Brian Bullard*

Brian Bullard nasce in Texas.

Dopo la laurea studia danza e, per due anni, è primo ballerino del Pacific Ballet di San Francisco. A Broadway danza in spettacoli di enorme successo, come "Oklahoma!" e "Pirates of Penzance". Lavora nei film "A Chorus Line" e "The Best Little Whorehouse". È co-autore di "I Can Dance", libro sulla danza per bimbi. Brian arriva in Italia nell'83, con la Compagnia del famoso coreografo Bob Fosse, nel musical "Dancin'". Esordisce in TV in coppia con Garrison Rochelle a "Fantastico 4" (RaiUno 1983). In seguito realizza molte coreografie per TV, teatro, pubblicità, cinema. Per il piccolo schermo coreografa (tra gli altri) "Passaparola", "Scherzi a parte", "La sai l'ultima?". Per la pubblicità cura le coreografie di clienti come Aperol, Rovagnati, San Benedetto, Bayers. In ambito teatrale è coreografo per "La Vedova Allegra" con Andrea Boccelli e per l'Arena di Verona. Inoltre sono sue le coreografie di "Ricordati di me" di Gabriele Muccino.



## Ciao a tutti, sono **Brian Bullard** e vi dò il benvenuto a "Let's Dance"!

Ogni giorno incontro tante persone che mi chiedono consigli e suggerimenti utili per imparare a ballare. Per questa ragione ho creato una vera scuola di danza che entrerà nelle vostre case e vi permetterà di diventare dei ballerini di salsa, hip hop, bachata, mambo, breakdance, merengue, tango, flamenco, capoeira e di tutti i balli più in voga.

La danza è la mia vita, non c'è niente di più importante per me e ho sempre dato tutta l'energia che possiedo per esprimere questa passione. Da oggi la mia lunga esperienza di ballerino e coreografo è a vostra disposizione: apprenderete i passi, scoprirete trucchi e segreti, conoscerete ogni dettaglio, viaggerete con l'immaginazione nel cuore dei Paesi più esotici e affascinanti!

In tutto questo sarete guidati dai fantastici insegnanti della scuola di "Let's Dance": quando li vedrete in azione vi accorgete subito che hanno la danza nel sangue. Infatti si sono esibiti professionalmente nei teatri e nei locali più importanti di città come New York, Parigi, Mosca, Los Angeles. Molti di loro sono stati finalisti -nelle rispettive specialità- nelle gare più famose del mondo. Li ho selezionati io, uno ad uno, e sono certo che sapranno darvi il massimo.

E non è tutto! Per facilitare il vostro apprendimento abbiamo dotato tutti i dvd di questa collana di un rivoluzionario sistema che si chiama "multiangolo": non spaventatevi se non avete mai sentito questa parola, nel fascicolo troverete tutte le istruzioni per imparare ad usare il multiangolo in un attimo. Pensate, in qualsiasi istante potrete cambiare inquadratura e scegliere l'angolazione che preferite, per migliorare e rendere perfetti i vostri movimenti.

Imparare a ballare con "Let's Dance" è facile e potrete farlo quando, dove e come volete: da soli o in compagnia, nei momenti della giornata che preferite. Questa è la vostra occasione per diventare dei bravissimi ballerini: fate partire subito il DVD. È arrivato il momento di cominciare e... **come on, let's dance!**

# Sommario

02

Presentazione del numero

04

Una coreografia Hip-Hop

06

Dancin' in the street

08

Come organizzare un Hip-Hop Party

12

New York, la Grande Mela

15

Il DVD in dettaglio

## I ballerini

### GIORGIO LUCCA

Nato a Monza sotto il segno del Sagittario, studia danza da 12 anni. Ha frequentato corsi di perfezionamento all'Accademia Pineapple di Londra e alla Maison di Parigi. Ha lavorato in opere teatrali, music tour e per le TV di tutto il mondo (Italia, Austria, Spagna, Canada, Russia).



### SIMONA TAURO

Nata a Milano sotto il segno del Capricorno, inizia a studiare danza in tenera età. Ha lavorato per trasmissioni televisive in Italia e in Spagna, per musical in Italia e in Germania.

### ARIANNA BAYRE

Nata a Milano sotto il segno del Cancro. Fino ai 18 anni concentra la sua attenzione sulla scrittura, poi si trasferisce in Africa, dove scopre la passione per la danza.

Ha lavorato come ballerina in numerose trasmissioni televisive.



### PAOLO GUALDI

Nato a Bergamo sotto il segno dell'Acquario, ha studiato danza presso la locale Accademia Pavlova. Frequenta il corso quinquennale di perfezionamento all'Accademia del Teatro Bolshoi di Mosca. Ha lavorato -in Italia e all'estero- per teatro, TV ed eventi speciali.

# Hip Hop

## IL BALLO IN DETTAGLIO

L'hip hop si può ballare singolarmente o in gruppo. I passi sono semplici ma definiti e, per essere davvero incisivi, devono essere eseguiti con scioltezza, disinvoltura, personalità e...grinta! Partiamo dalle basi, imparando una prima coreografia hip hop con Olivia Lucchini.



### PASSO 1

Nella posizione di partenza la gamba destra è in avanti, il tallone destro è sollevato, il piede destro è girato all'interno. Le braccia sono tese e le mani l'una di fronte all'altra, con i palmi rivolti verso il basso.



### PASSO 2

La posizione delle gambe cambia specularmente: la destra fa un passo indietro e la sinistra viene in avanti; il tallone sinistro è sollevato, il piede sinistro è girato all'interno. Le braccia e le mani restano nella stessa posizione.



### PASSO 3

Con un piccolo salto la gamba sinistra torna indietro e quella destra viene portata avanti; entrambe le gambe si piegano leggermente. Le braccia si stendono all'infuori e la testa si gira verso sinistra.

## Chi è la maestra

**OLIVIA LUCCHINI** è un'accreditata professionista del mondo della danza che al talento per il ballo unisce una straordinaria capacità di comunicare con efficacia. Ha studiato recitazione e danza classica, moderna, jazz, hip hop. Ha soggiornato a lungo all'estero (Londra, Parigi, Los Angeles), seguen-

do corsi di perfezionamento e specializzazione con big del mondo hip hop, quali Kevin Maher e Sky Hoffman. Olivia ha partecipato a numerose trasmissioni TV. Tra queste ricordiamo "Cd:Live" (per la quale ha curato molte coreografie), "Zelig Circus", "MTV D-Day", "Top of the Pops". È stata coreografa e ballerina per live performances, tour e convention, come "Hip Hop Soul", "Ghetto Dayz" e "I-Tim Tour".



# Una coreografia hip hop

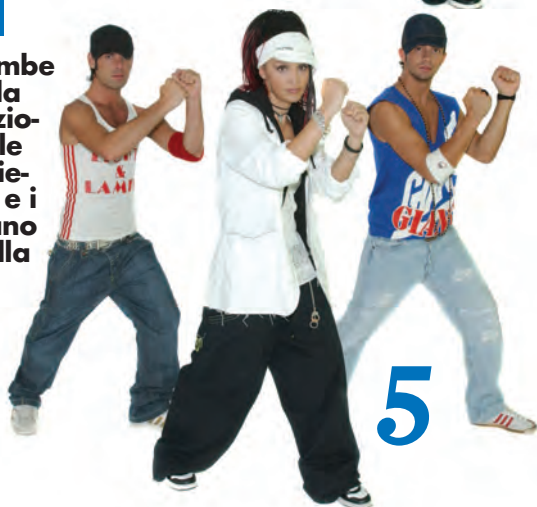
## PASSO 4

Il corpo torna in posizione eretta, la gamba sinistra fa un passo di lato e si porta in linea con la gamba destra. Il braccio sinistro resta nella stessa posizione, il destro lo raggiunge e il palmo della mano destra viene portato sul dorso della mano sinistra.



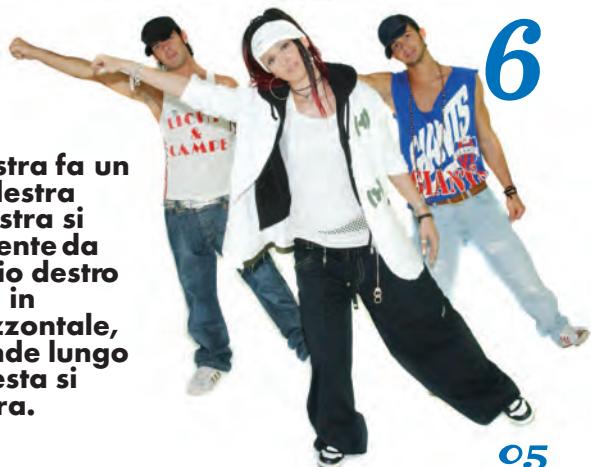
## PASSO 5

Corpo e gambe restano nella stessa posizione, mentre le braccia si piegano a 45° e i pugni ritmano il tempo della batteria.



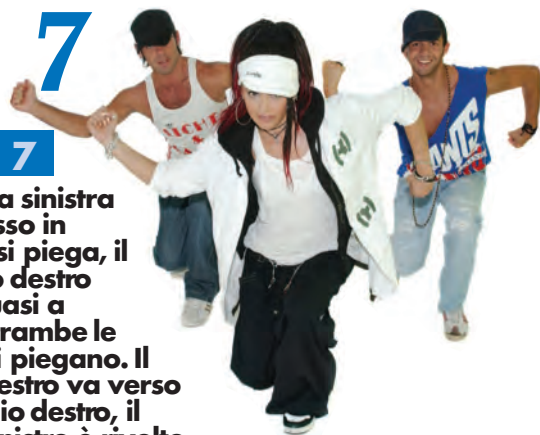
## PASSO 6

La gamba destra fa un passo verso destra mentre la sinistra si alza leggermente da terra. Il braccio destro è teso di lato, in posizione orizzontale, il sinistro scende lungo il fianco. La testa si inclina a destra.



## PASSO 7

La gamba sinistra fa un passo in avanti e si piega, il ginocchio destro arriva quasi a terra. Entrambe le braccia si piegano. Il gomito destro va verso il ginocchio destro, il gomito sinistro è rivolto verso l'alto mentre il pugno sinistro è puntato verso terra.



## PASSO 8

Il corpo torna in posizione eretta. La gamba destra si unisce alla sinistra, anche i piedi sono uniti. Le braccia sono piegate, i gomiti attaccati al corpo sul fianco, i pugni delle mani sono vicini.



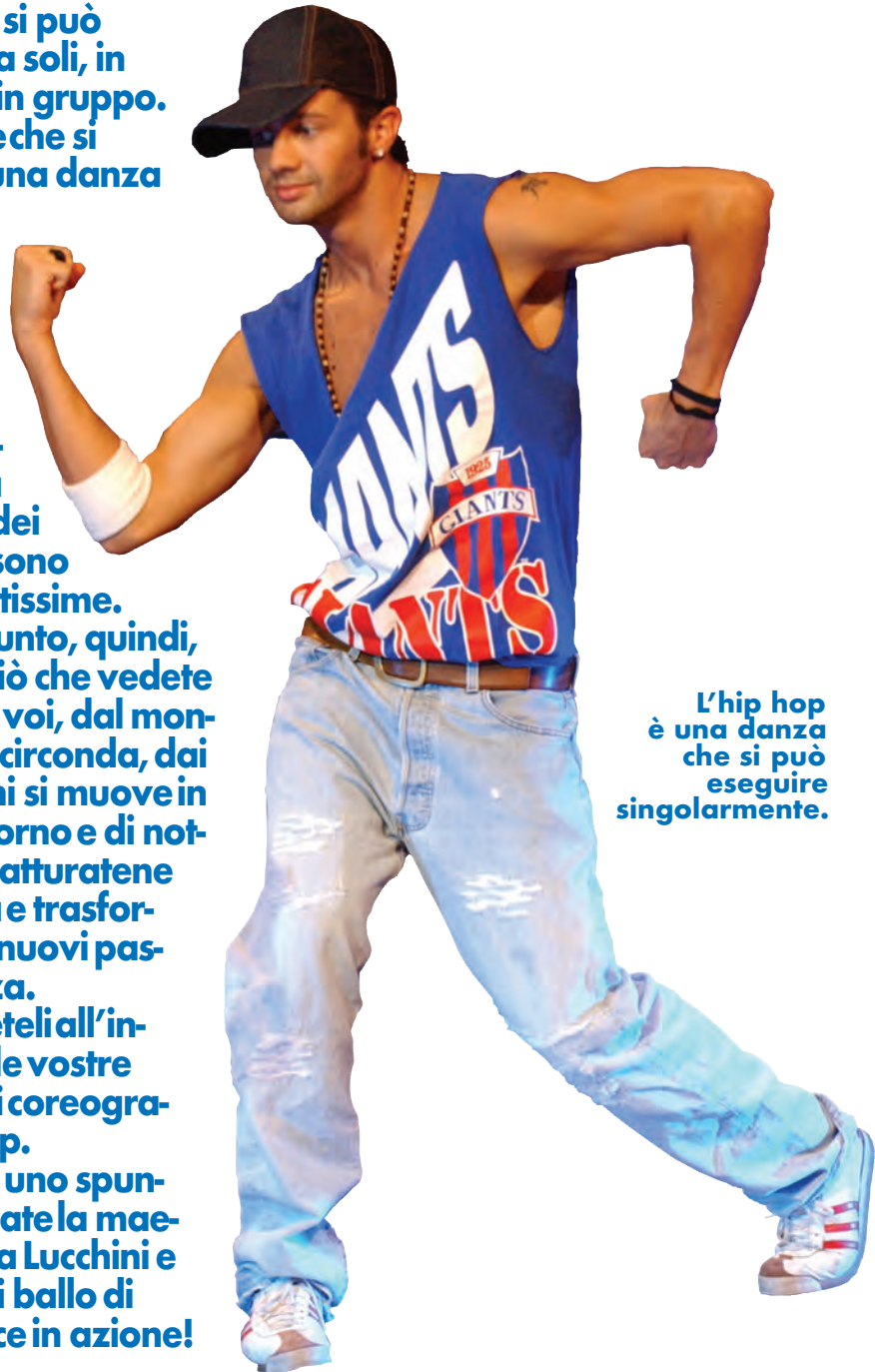
# Hip Hop

## IL BALLO IN DETTAGLIO

# Dancin' in the street



L'hip hop si può ballare da soli, in coppia o in gruppo. Ricordate che si tratta di una danza aperta ad ogni possibile interpretazione, dove la libertà e la fantasia dei ballerini sono importantissime. Traete spunto, quindi, da tutto ciò che vedete intorno a voi, dal mondo che vi circonda, dai gesti di chi si muove in città di giorno e di notte, e poi catturatene l'essenza e trasformateli in nuovi passi di danza. Introduceteli all'interno delle vostre personali coreografie hip hop. Per darvi uno spunto, guardate la maestra Olivia Lucchini e il corpo di ballo di Let's Dance in azione!



L'hip hop è una danza che si può eseguire singolarmente.



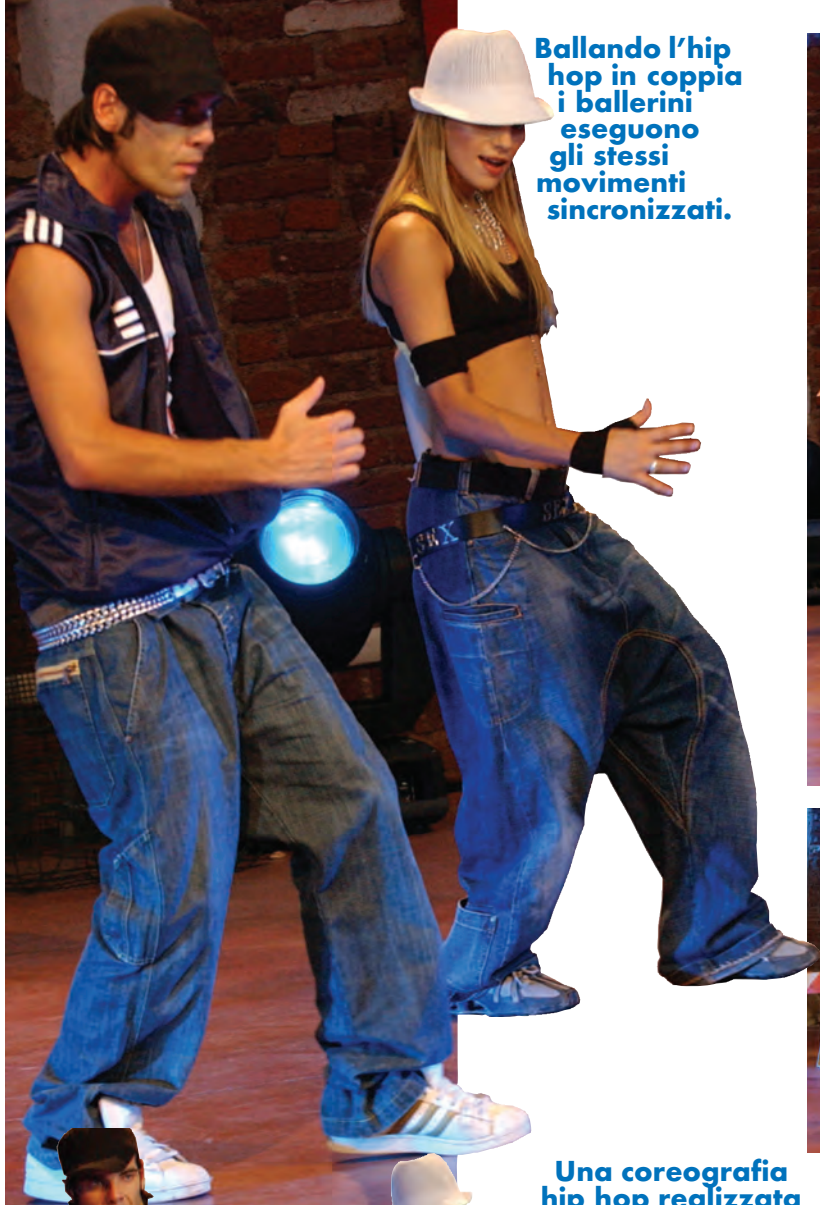
## Le regole di Brian

Ballare l'hip hop è semplice e divertente, ma per farlo bene non dimenticate due regole fondamentali:

1 - Create la musica con il vostro corpo,

muovendovi con disinvoltura e sicurezza;  
2 - Non siate schiavi del ritmo della musica, ma seguite con attenzione le sfumature, gli accenti, le parole.





**Ballando l'hip hop in coppia i ballerini eseguono gli stessi movimenti sincronizzati.**



**Una coreografia hip hop realizzata in gruppo è di grande effetto. Passi e movimenti evocano il fascino urbano e notturno delle metropoli più trendy.**





# Come organizzare un Hip Hop party

## Musica consigliata

Un Hip Hop Party in piena regola è una festa dove la musica coinvolge, scuote e sorprende.

Il termine "hip hop" descrive uno stile basato sull'estro del momento, sull'intuizione che diventa commento parlato, sulla voglia di esprimersi davanti agli altri, sulla capacità di raccogliere e incarnare i mille segnali che arrivano dalla città e dalla gente che ci vive. Infatti l'hip hop è un vero e proprio "way of life" di matrice urbana, e racchiude l'immediatezza del rap, le coreografie sincopate ideate dai ballerini di break dance, l'impulso a manipolare musica e suoni con il cuttin' e lo scratchin', la voglia di lasciare segni o parole sulle superfici con la vernice spray (in origine si trattava di scritte che delimitavano il territorio delle bande di quartiere, oggi il graffito -nella maggioranza dei casi- è una forma d'arte in continua evoluzione).

I primi artisti hip hop facevano riferimento sia ai Masters of Ceremonies (locuzione abbreviata con l'acronimo MCs) della prima ora, come Kurtis Blow e Whodini, sia ai DJ come Grandmaster Flash e Afrika Bambaataa. I pionieri dell'hip hop sono stati Zulu Nation, De La Soul, A Tribe Called Quest, Run DMC.

Ecco una lista di brani recenti che daranno un vero "hip hop flavour" al vostro party!

**50 Cent** - "In Da Club", **Snoop** - "Drop It Like It's Hot", **Eminem** - "Lose It", **Miss Elliott** - "Work It", **Mariah Carey & Busta** - "I know What You Want", **Black Eyed Peas** - "Let's Get It Started", **Eve & Gwen Stefani** - "Let Me Blow Ya Mind".

**50 Cent** - "In Da Club", **Snoop** - "Drop It Like It's Hot", **Eminem** - "Lose It", **Miss Elliott** - "Work It", **Mariah Carey & Busta** - "I know What You Want", **Black Eyed Peas** - "Let's Get It Started", **Eve & Gwen Stefani** - "Let Me Blow Ya Mind".



L'artista hip hop 50 Cent



ph gettyimages/lauraronchi



ph gettyimages/lauraronchi



# party in-da-house



ph gettyimages/lauraronchi

**Portate a casa vostra il fascino e il ritmo delle strade di New York City, organizzando un hip hop party dove, oltre alla musica, ci sarà ampio spazio per tanti cocktail, cibi ed affascinanti elementi "urban" di grande effetto!**

## Bacardi Cocktail

*Spesso i testi dei brani hip hop parlano di feste o appuntamenti nei quali si beve il Bacardi, celebre Rum cubano attualmente prodotto a Portorico. Eccovi una ricetta per realizzare un fantastico Bacardi Cocktail, ottimo sia come aperitivo sia come drink da consumare durante il party.*

### Ingredienti

*Un bicchiere di rum bianco, mezzo bicchiere di succo di limone o di lime fresco, un cucchiaino di sciroppo di granatina, del ghiaccio in cubetti.*

### Come prepararlo

*Prendete il vostro shaker e versatevi quattro cubetti di ghiaccio.*

*Unite il rum, il succo di limone e lo sciroppo di granatina.*

*Agitate con decisione per 6-8 secondi, quindi versare in un bicchiere ben freddo.*

*Decorate con fettine di lime e servite.*



ph zeraimages

Un vero Hip Hop Party è una festa in cui ci si diverte sino allo sfinimento, ballando anche tutta la notte: la vita di tutti i giorni scende in pista e si trasforma in un gioioso happening. Oltre alla musica, diffusa ad altissimo volume, sarà opportuno imbandire i tavoli con bevande dissetanti e tonificanti. Potrete spaziare tra cocktail, bibite analcoliche ed energy drink. A questo proposito è interessante sapere che molti artisti hip hop, da 50 Cent a Lil Jon, hanno creato le loro bevande personalizzate (reperibili anche online). 50 Cent, l'harcro rapper del Queens che nella sua "Disco Inferno" suggerisce "Miscela un po' di Coca Cola con del Dom Perignon, aggiungi dell'Hennessy, sai che così possiamo continuare", ha firmato "Pimp Juice", una succo tropicale analcolico e salutare il

cui contenuto di taurina e guarana supplisce ai cali di energia, con effetti simili a quelli della caffeina. Lil Jon & the Eastside Boyz (vincitori degli American Music Awards 2003 nella categoria Rap/Hip Hop Band) hanno lanciato il loro energy drink analcolico: si chiama "Crunk" e contiene un mix di sapori, vitamine e caffeina per tutti coloro che vogliono avere la carica giusta e muoversi al ritmo dell'hip hop senza fermarsi mai. Ed ora qualche suggerimento per creare dei cocktail molto...Hip Hop!

ph zeraimages



## Hip Hop Cocktail

*Un cocktail drink che unisce sapori europei e americani, in modo sorprendente!*

### Ingredienti

*Un cucchiaino di panna liquida, un bicchiere di vodka, mezzo bicchiere di liquore al caffè (Kahlua), 1/4 di bicchiere di liquore alla pesca, sei chicchi di caffè, alcuni cubetti di ghiaccio*

### Come prepararlo

*Ponete nello shaker sei cubetti di ghiaccio. Versate la vodka, il liquore al caffè e il liquore alla pesca e agitate energicamente per un ventina di secondi.*

*Versate in bicchiere da cocktail, decorate con la panna liquida e alcuni chicchi di caffè. Servite.*

## Il gergo Hip Hop

L'hip hop è un insieme di cose: musica rap, break dance, graffiti art e DJ action (il cuttin' e lo scratchin'). È un movimento culturale, stimolante e in continua crescita perchè aperto alle innovazioni, oltre che costantemente sintonizzato sulla realtà e sui cambiamenti sociali in atto. Non poteva non dare origine ad una forma espressiva verbale unica, che è il linguaggio usato - nella maggioranza dei casi - dagli artisti hip hop per scrivere i testi delle canzoni. Uno slang che è stato adottato anche da molti fan. Ecco qualche esempio, completo di spiegazione:



Gwen Stefani



Black Eyed Peas

**2RAG** - è il modello di bandana indossata dai rapper;

**3 R'S** - abbreviazione che indica le tre "R": "RESPECT, REPUTATION, REVENGE" (rispetto, reputazione, vendetta);

**AROUND THE WAY** - sta ad indicare una persona o una cosa che proviene da luoghi vicini, come il quartiere, la strada, la città confinante;

**AVENUE TANK** - è l'autobus;

**AY YO TRIP** - indica una persona molto interessante (questa

modalità espressiva ha surclassato il precedente "CHECK THIS OUT");

**B-BOY** - è un ragazzo che balla la breakdance (infatti è la contrazione di "BREAK-BOY");

**BEEN THERE, DONE THAT** - questa frase viene usata per indicare qualcosa di già visto, già provato, già fatto, già sperimentato;

**CHECK YOUR NERVES** - è un invito perentorio a mante-

nere la calma;

**DIG IT** - molto usato in sostituzione di "understand";

**FOX** - questa espressione serve per indicare una gran bella ragazza;

**GONNA** - storpiatura di "going to";

**IN THE HOUSE** - è diventato quasi un grido di battaglia, pronunciato all'inizio dei concerti (anche Will Smith quest'anno lo ha usato sul palco del Live 8 di Philadelphia) per

dire che il rapper o la crew, cioè il gruppo, sono pronti per cominciare lo spettacolo;

**JIGGY** - indica una persona ricchissima;

**KHAKIS** - sono i tipici pantaloni larghi e cascanti, di color marrone, diffusissimi tra i rappers;

**MELTED OUT** - espressione che si usa per dire che si è rimasti senza un soldo in tasca;

**NATHAN, NUTTIN'** - storpiature di "nothing";

**OFF THE BENCHES** - espressione mutuata dal mondo sportivo; sta a indicare chi è fuori dai giochi; nel mondo hip hop assume una connotazione differente, perchè indica chi è inclassificabile in quanto al di sopra di ogni possibile classifica;

**PEACE** - parola pronunciata tra amici al momento di salutarsi;

**PEEPS** - storpiatura di "people";

**REAL MCCOY** - è una persona davvero straordinaria, fuori dal comune;

**SLOW YOUR ROLL** - questa espressione viene usata come invito a fare le cose con maggior lentezza oppure ad esprimersi in modo più chiaro;

**TRUE** - esprime approvazione per quanto detto da altri;

**WACK** - con questo termine si indica qualcosa o qualcuno davvero molto strano.



# party in-da-house



ph Corbis

suggeriamo di usare con decisione l'eye liner, accompagnandolo con un ombretto chiaro o dorato. Sulle labbra un rossetto vermiglio o rosso fuoco. Ma se intendete davvero fare colpo su tutti gli invitati usate mascara blu elettrico e matita scura all'interno dell'occhio. Su tutto aggiungete una leggera spolverata di glitter. Abbinare quindi un rossetto rosa shocking.

I capelli lunghi ben pettinati aggiungono sensualità e enfatizzano gli echi dei



agenzia GRAZIA NER

movimenti del corpo: lasciatevi liberi, non sacrificatevi in un'acconciatura statica, non legateli.

Per chi ha un taglio corto può essere utile usare del gel per dare alla capigliatura una forma ad effetto.

## Arredamento

Volete dare al vostro Hip Hop Party la giusta atmosfera? Allora nella vostra mente ci deve essere soltanto una parola: urban, ovvero urbano, metropolitano, di strada.

Probabilmente il modo migliore di caratterizzare un Hip Hop Party è allestirlo in città e all'aperto, nei pressi di un'area laddove i muri esterni dei palazzi sono stati abbondantemente decorati da graffiti di grandi dimensioni e dal forte impatto visivo. Nessuna ambientazione più di questa contiene la vera essenza dell'hip hop.

Ma se avete intenzione di organizzare la vostra festa al chiuso, decorate l'ambiente con pannelli graffiati illuminati da faretto vividi e potenti. Riservate qualche metro quadro al palco sul quale si esibiranno tutti coloro che intendono contribuire con parole e musica alla riuscita della festa (quindi non dimenticate di preparare microfoni, giradischi e impianto voce).

Infine lasciate spazio a sufficienza affinché i vostri ospiti possano ballare tutta la notte!

## Trucco

Luci metropolitane, musica nell'aria, voglia di ballare su ritmi potenti: il richiamo dell'hip hop arriva dritto al cuore. Per questa ragione alle donne che vogliono incarnare visivamente lo spirito di questa danza urbana



ph Gettyimages/Laurarionchi

## Abbigliamento

Per le donne la cosa più importante è essere appariscenti... a tutti i costi! Non abbiate paura di mettere in evidenza le forme del vostro corpo: adottate scollature abbondanti, gonne corte, giubbini sgargianti.

Indossate lunghe collane d'oro o argento - con o senza medaglioni - di varie dimensioni, anche abbinata ad un girocollo tempestato di brillanti. L'ombelico, se possibile, in bella evidenza, magari decorato con un piercing. Scarpe con il tacco o da ginnastica. Per chi lo desidera, un paio di scaldamuscoli (tinte chiare). Un ultimo suggerimento: muovetevi come se il ritmo si fosse impossessato di voi!

Per gli uomini, invece, l'abbigliamento può essere sicuramente "over-sized" (taglia sovradimensionata), comodo e informale. Felpe con il cappuccio, collane (sempre almeno due) con medaglioni visti ai limiti del kitsch, T-shirt bianche senza alcuna immagine oppure magliette da giocatori di football, jeans larghi e non accorciati (le pieghe accumulate sul piede sono in linea con il senso estetico dell'hip hop).

Scarpe da ginnastica (basket o skate). Infine non dimenticate il cappello da baseball: visiera orientata davanti, di lato o indietro.



# New York, la Grande Mela



ph Zefaimages

## La capitale del mondo

**New York City è la città da cui partono mode e tendenze che contagiano il mondo intero. Scopriamone insieme segreti, piaceri e...folle!**

**N**ew York City, Manhattan: basta pronunciare questi nomi per vedere scorrere davanti ai propri occhi le immagini di decine di film, documentari e videoclip. Per sentire l'eco delle voci di Frank Sinatra, Simon and Garfunkel, Liza Minnelli e Billy Joel. Per immaginare una passeggiata diurna nell'immenso polmone verde che risponde al nome di Central Park. O, anco-

ra, per evocare lo skyline (ovvero il "profilo" dei grattacieli) urbano, tanto celebre quanto inimitabile.

Ma New York City non è certo una città che vive di nostalgia: in quest'isola adrenalinica, abitata da milioni di persone appartenenti ad ogni etnia, si guarda sempre avanti senza fermarsi mai.

Nonostante i fatti drammatici che

l'hanno investita all'inizio del millennio, New York City continua ad essere una fucina di novità, un vero e proprio contenitore di spinte culturali differenti perfettamente amalgamate tra di loro che, giorno dopo giorno, continuano a produrre stimoli sorprendenti ed innovativi.

Uno degli aspetti più affascinanti della città è l'opportunità di girarla a piedi: pare che ogni newyorkese percorra quotidianamente almeno 9 chilometri. E anche il turista (a meno che non sia così pigro da voler usare continuamente i caratteristici "yellow cab", ovvero i taxi, peraltro abbastanza economici) si troverà a scarpinare, all'interno di una costante fu-

mana di persone che, con slancio iperattivo, si muovono a passi svelti e sicuri.

Non c'è una sola parte della città in cui non valga la pena di andare, ma vi suggeriamo di non tralasciare la visita ad alcuni dei quartieri più attraenti, come Soho, East Village, Greenwich & West Village, Chelsea & Garment District. Qui potrete assaporare il fascino unico e variegato della città, passando senza soluzione di continuità da boutique di lusso a piccoli negozietti di abbigliamento di tendenza, da chioschi ambulanti di hot dog a ristoranti di alta classe. Perché qualsiasi cosa stiate cercando, a New York City la troverete!



## Dove mangiare

Se vi viene fame a New York City non avrete che l'imbarazzo della scelta: ci sono più di 20.000 locali d'ogni tipo. Questo significa che, volendo cambiare un ristorante al giorno potreste mangiare in un posto diverso per...50 anni!

A New York quando si parla di cucina ce n'è davvero per tutti i gusti, per tutte le tasche e per tutti i momenti: nella maggioranza dei casi verrete serviti ad ogni ora del giorno della notte!

Volete un primo suggerimento dal sapore etnico? Eccolo: "Le Souk" (47 Avenue B, all'incrocio con la 3rd Street), ristorante di cucina medio-orientale con tanto di ballerine di danza del ventre. Oppure l'"Hip

ph. Corbis



Hop Chow" (2nd Ave, al n. 129), dove i piatti asiatici incontrano la street art dei graffiti hip hop (che decorano le pareti), mentre due megaschermi diffondono senza

interruzione filmati funky e sfilate allegoriche di draghi cinesi. E, lungo moltissime strade, potrete assaggiare i gustosi (e... "very cheap") hotdog.

credito foto

## Dove ballare

Amate ballare? Allora a New York City troverete pane per i vostri denti! Esistono centinaia di club nei quali avrete modo di danzare, assecondando gli umori e le voglie del momento. Sarete liberi di girare per tutta la notte, dedicandovi sino ad esaurimento delle energie al più soddisfacente nightclubbing. Oppure potrete dirigervi direttamente al Centro-Fly (45 West, 21st

Street - tra Fifth e Second Avenue), celebre discoteca italiana negli anni '60 che oggi sposa un design d'interni ultra-hip alla musica hip hop più in voga, selezionata dai migliori DJ della città. Oppure vi suggeriamo di immergervi nel lounge lussuoso del Float (240 West, 52nd Street tra la 8a Avenue e Broadway), discoteca su tre piani dove ogni sera c'è la possibilità di ballare i più disparati generi musicali, inclusi hip hop, trance e house music.



ph. Zefaimages

## Arrivare e muoversi a New York

Dagli aeroporti principali di tutta Italia partono, ogni giorno, molti voli diretti nella Grande Mela.

Esistono infinite possibilità di scelta, in base alle esigenze ed alle necessità.

La compagnia nazionale Ali-

Italia effettua voli a/r con tariffa Best Buy (costo: 504 euro + 186,82 euro di tasse), con partenza dall'aeroporto di Fiumicino (Roma) oppure con partenza da Orio Al Serio (BG) o da Malpensa (MI) e scalo a Roma (il prezzo resta lo stesso sopra indicato). L'arrivo è sempre nel mastodontico aeroporto JFK di New York. Naturalmente è suggerita la

consultazione dei siti web che propongono voli Last Minute, per potersi aggiudicare la possibilità di risparmiare notevolmente sul prezzo del biglietto.

Una volta atterrati sul suolo newyorkese vi suggeriamo di muovervi in lungo e in largo nella città, e di farlo...a piedi! Oppure, per coprire distanze maggiori, in metropolitana. Ma attenzione a prendere il convoglio giusto. Spesso, per la stessa tratta, esistono le linee *local* ed *express*: la prima fa tutte le fermate, la seconda no e potrebbe scaricarvi molto oltre destinazione.

E poi ci sono gli "Yellow Cab", i caratteristici taxi che, a prezzi contenuti, vi porteranno ovunque.

Per maggiori informazioni turistiche il numero da chiamare è quello dell'Ufficio del Turismo USA, 02-29002657 (si trova a Milano, in Via Principe Amedeo 2/10).

## Vademecum del viaggiatore

### Documenti

Sono necessari: il passaporto individuale (valido per tutto il periodo di permanenza) a lettura ottica, il biglietto di andata e ritorno, l'esonero dalla richiesta di visto d'ingresso (che si ottiene compilando il modulo I-94W, ricevuto a bordo dell'aereo).

### Lingua

La lingua ufficiale è l'inglese.

### Moneta

La moneta locale è il dollaro (1 dollaro USA corrisponde a circa 0,8453 euro).

Portate sempre con voi la carta di credito.

### Clima

A New York City la temperatura, nelle quattro stagioni, non è dissimile da quella italiana, con un inverno più rigido.

### Unità di misura

Lunghezza: 1 yard = 0.915 metri; 1 foot = 30.48 cm; 1 inch = 2,55 cm; 1 mile = 1,6 Km.  
Peso: 1 pound = 0.45 kg; 1 ounce = 28.35 g.  
Capacità: 1 gallon = 3.78 litri; 1 quart = 0.95 litri; 1 pint = 0.4 litri.

### Fuso Orario

Per il fuso occorre portare le lancette 6 ore indietro

### Telefono

È possibile chiamare in Italia da qualsiasi telefono pubblico funzionante, usando le monete oppure le schede telefoniche prepagate (prefisso 01139, seguito dal numero di interesse). Potrete usare anche il cellulare (deve essere almeno Triband). Per le collect call (chiamate a carico del destinatario) digitate 1-800-COLLECT oppure seguite le istruzioni riportate sul telefono.

### Voltaggio

La presa di corrente americana funziona a 110-120 volts AC (60 hertz) diversamente dal sistema europeo che è di 220-240 volts AC (50 hertz). Per ogni eventualità munitevi (già in Italia) di un adattatore per le prese americane che sono "a lamelle".

## Istruzioni per l'uso



Il DVD allegato al fascicolo contiene le lezioni di danza che vi porteranno nel mondo dell'hip hop. E molte altre sorprese vi aspettano. Entrerete nella scuola di Let's Dance in qualsiasi istante vogliate farlo e sarete seguiti da Olivia, un bravissima maestra di hip hop che vi insegnerà -passo dopo passo- regole e segreti di questa danza urbana, facendo di voi dei veri ballerini.

### Il menù



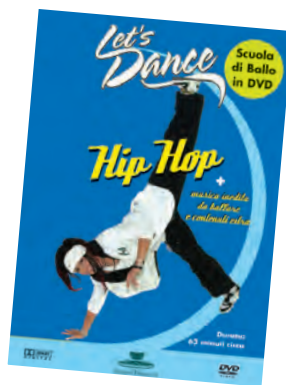
- **Brian Bullard** presenta "Let's Dance",
- **il corso completo:** dai passi base dell'hip hop alla coreografia completa,
- **passo a passo:** con l'accesso diretto all'insegnamento dei singoli passi,
- **i contributi extra** (trovare i dettagli sugli extra nel prossimo box),
- **come si usa il multiangolo:** il rivoluzionario sistema che vi permette di spostare il punto di vista ed apprendere con la massima chiarezza e senza paura di sbagliare.

### Gli extra



- Oltre alle lezioni abbiamo provveduto a inserire nel dvd molti contributi speciali che vi entusiasmeranno:
- **l'esibizione dell'insegnante:** Olivia, una bravissima maestra nonché affermata professionista, specializzata in hip hop "new style", si esibirà in una coreografia inedita in esclusiva per voi,
- **le regole di Brian:** indicazioni, suggerimenti e segreti, direttamente dalla voce del coreografo Brian Bullard,
- **lezione breve di Hip Hop:** una sintesi per non dimenticare le regole di base,

- **le esibizioni dei ballerini:** scendono in pista Simona Tauro, Paolo Gualdi, Arianna Bayre e Giorgio Lucca, ovvero gli indiatolati ballerini del corpo di ballo di Let's Dance,
- **le musiche:** Let's dance è il primo corso di ballo su Dvd che vi regala la musica con cui fare pratica. Sempre dal menù 'Extra' selezionate la traccia audio ed esercitatevi, provando i passi del ballo e perfezionando i vostri movimenti.



### LO SPECIALE LE ORIGINI DELL'HIP HOP E IL "NEW STYLE"

Nei primissimi anni '70 un dj di nome Kool Herc dà vita a forme musicali inedite: canta e soprattutto parla in stile jamaicano su brani soul. Lo chiama "emceeing" e ottiene un grande successo: abbinare il parlato alla musica diventa un nuovo modo di esprimersi. In seguito l'emceeing prende il nome di rap; i suoi pionieri sono Kurtis Blow, Grandmaster Flash e Afrika Bambaataa. Sul finire degli anni '80, dall'unione di rap, break dance, graffiti art e dj action nasce l'hip hop. Più che di un genere si tratta di un fenomeno culturale mondiale, il cui riscontro tra le masse è tutt'oggi in continua ascesa. Nello speciale contenuto in questo DVD la maestra e ballerina Olivia ci parla della storia dell'hip hop, soffermandosi su una delle nuove modalità espressive proprie di questa danza: il new style.



Gli extra: il New style

## Cos'è il multiangolo

### Cos'è

Il sistema **multiangolo** vi consentirà di guardare il filmato da punti di vista differenti. Per questa ragione il **multiangolo**, opzione presente in tutti i dvd della collana, faciliterà il vostro apprendimento ed eliminerà anche il più piccolo dubbio sui modi e sui tempi di esecuzione dei singoli passi di danza. Potrete cambiare inquadratura o scegliere una nuova angolazione ogni qual volta lo desideriate, per migliorare e perfezionare i vostri movimenti.



### Come si usa

Imparare ad usare il **multiangolo** è semplice: quando, sullo schermo, apparirà in alto a destra il logo (ovvero il simbolo) di una piccola telecamerina premete il tasto "angle" che trovate sul telecomando. A questo punto vedrete comparire i numeri "1", "2", "3". Ognuno di essi corrisponde ad una diversa inquadratura: scegliete quella che preferite e vedrete il passo prescelto (o l'intera lezione) da quel punto di vista. Ad esempio, premendo il numero "3" vedrete il passo o la lezione inquadrata da dietro rispetto ai ballerini.





DJ Ricky Du Bra



# RADIO 105

**One Radio One World**





# Let's Dance



Edizioni  
Donegani S.r.l.

## COLLEZIONALI

# tutti!

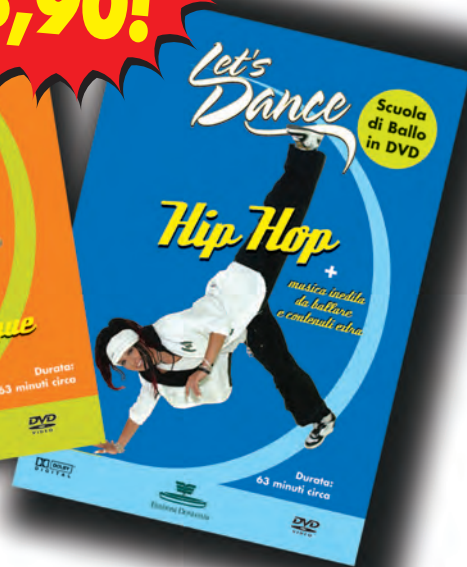
**IMPARA A BALLARE**  
con i migliori maestri e  
il nostro corpo di ballo tutti  
i passi di

- Salsa cubana
- Hip Hop
- Bachata e merengue
- Salsa portoricana
- Party Dance
- Danza del ventre
- Mambo
- Break Dance
- Reggaeton

**e tanti altri...**

**IN EDICOLA**  
l'unico corso  
di ballo in DVD  
con il sistema  
multiangolo,  
la musica  
per ballare  
e una montagna  
di contenuti extra  
in regalo.

**A soli  
€  
8,90!**



Con il DVD riceverai in regalo il fantastico magazine Let's Dance con i passi illustrati, le dritte per organizzare un party a tema, i consigli sui viaggi, la cucina, le curiosità sui paesi dove nascono i tuoi balli preferiti.