

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 38 (1981)

Heft: 3

Artikel: Dalla danza alla ginnastica : dalla ginnastica alla danza

Autor: Dâmaso, Fernando

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000430>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

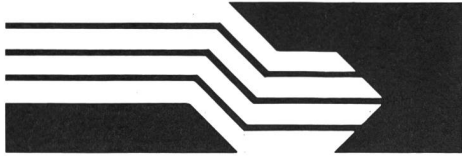
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Dalla danza alla ginnastica – dalla ginnastica alla danza

Fernando Dâmaso

Storia e scopi generali

Attualmente, i problemi relativi la danza e la ginnastica sono al centro di preoccupazioni.

Le opinioni sono alquanto divergenti su questo doppio soggetto e nostra intenzione è di cercare di chiarire un po' le idee in modo che si possa almeno trovare un linguaggio comune e suscettibile d'essere accettato dal maggior numero di persone possibile.

Abbiamo detto spesso che la «ginnastica ritmica» proveniva dalla danza e portava alla danza. Spieghiamoci: se ci chiniamo sulla storia del «movimento», constatiamo che la parola «ginnastica» vi si trova legata in modo quasi regolare, utilizzata sempre, comunque, con sfumature d'interpretazione. Attualmente, ogni persona definisce la «ginnastica» secondo criteri personali d'apprezzamento. Ecco perché significati fra i più contraddittori sono stati attribuiti a questa espressione. In G+S abbiamo deciso di impiegare le parole «ginnastica», «ginnastica ritmica» ecc. mettendole fra virgolette, allo scopo di rafforzare il senso dell'«idea», spesso più importante delle parole stesse.

Una costante si ritrova tuttavia in tutta la storia della danza, cioè «un seguito ritmato di gesti e di passi», definizione molto vaga, ma valida. Ogni epoca della danza presenta degli aspetti che gli sono propri: alle volte è piuttosto «popolare», si danza allora «fra sé» o «per sé» e alle volte diventa uno «spettacolo» nel corso del quale la *virtuosità e la tecnica di taluni hanno per scopo di distrarre, o addirittura di meravigliare gli altri.*

Quest'ultimo aspetto predominava verso la fine del XIX secolo, mentre nuove idee pedagogiche, in materia d'educazione generale, si sviluppavano a grandi passi.

Non stupiva quindi vedere certe persone, intimamente legate alle arti classiche (danza, teatro, musica), essere attratte dalla valorizzazione dell'essere umano e cercare di mettere la loro arte al servizio di tutti con scopi più umanistici e più educativi.



Questo fenomeno sfocierà, all'inizio del secolo, su

quanto noi chiamiamo la «ginnastica ritmica» ed è, all'origine, promossa dagli ispiratori di questa «nuova ginnastica», persone di cui abbiamo già parlato. Eccone i principali e alcuni estratti delle loro idee:

Jean-Georges Noverre

(1727–1810) – svizzero

- allievo di Louis Dupré («le grand Dupré»)
- maestro di balletto all'Opéra comique (1747)
- maestro di balletto all'Opéra di Parigi (1776–1789)

Leggendo degli estratti delle «lettres» di colui che fu il creatore del *balletto pantomima*, constatiamo due permanenti preoccupazioni:

- a) la necessità dell'intervento dell'anima e del sentimento per guidare, elevare e dare la ragion d'essere al movimento;
- b) l'imperioso sentimento espresso come un grido lacerante di utilizzare la natura e i suoi esempi come fonte d'ispirazione.

François Delsarte

(1811–1871) – francese

- allievo del Conservatorio per «l'istruzione degli attori di musica e di balletto»
- creatore di una serie di gesti corporali che stabiliscono i rapporti esistenti fra le regole empiriche della pantomima e gli stati di spirito, in un desiderio di classificazione e di progresso scientifico
- i gesti quali forma di un linguaggio espressivo fecero oggetto di sue costanti ricerche. Scrisse: «Quando un uomo vi dice in forma interiettiva: «Aho, soffro, sono incantato», non lo si crede se le sue spalle rimangono in atteggiamento normale. Mente, le sue spalle negano le sue parole. Questa forma negativa tradisce i suoi sentimenti.»

Delsarte osservava che il corpo può essere suddiviso in tre zone variabili:

1. fisico: membra inferiori
2. spirito quale testimone: tronco e braccia
3. mentale: testa e collo

e divideva il movimento in tre gruppi:

«*opposizione*», «*parallelismo*» e «*successione*».

Le idee di Delsarte furono utilizzate, adattate, trasformate e diffuse nel mondo intero. Ebbero particolare impatto negli Stati Uniti grazie ai suoi discepoli Geneviève Stebbins, Emily Bishop e Anna Payson Call.

Il modo di pensare di Delsarte ha certamente influenzato la «ginnastica» moderna tramite, soprattutto, la finlandese Hilma Jalkanen che adottò le «leggi di Delsarte» o «leggi del movi-

mento armonioso» come fonte del suo lavoro:

1. legge della postura armoniosa
2. legge del movimento opposto
3. legge della fusione muscolare armoniosa o della successione delle contrazioni muscolari

D'altra parte, Anatole Chujoy, nella sua enciclopedia della danza, afferma: «Le teorie di Delsarte formano certamente la miglior sorgente per l'apprendimento dei gesti e delle pantomime e dobbiamo la loro sintesi alla sua allieva Geneviève Stebbins. Ella ha avuto una grande influenza sulla danza moderna».

Isadora Duncan

(1878–1929) – americana

- ballerina
- direttrice di una scuola che porta il suo nome a Berlino
- direttrice di una scuola di danza a Mosca
- direttrice della Scuola di danza Duncan a Neuilly-sur-Seine

Isadora Duncan fu la prima a lanciare l'idea di «danzare la musica» e non soltanto di «danzare in musica». Pretendeva di rinnovare la danza volendola libera e spogliata d'artifici accademici. Influenzò non solamente i suoi successori, non soltanto i «Duncanisti», ma anche i balletti russi di Fokin e la scuola tedesca di von Laban e Mary Wigman.

È provato che le idee d'Isadora Duncan, grazie al ruolo che il suo influsso ha svolto nell'evoluzione della «ginnastica», furono un apporto prezioso per le esperienze pedagogico-musicali posteriori a Dalcroze. Mette l'espressionismo in valore nella danza e questo espressionismo ispira, in una certa misura d'accordo con la «ritmica dalcroziana», la nascita della «ginnastica espressiva» di Bode. È interessante trascrivere, qui, alcune righe del libro di Elli Björkstén, «Ginnastica femminile» e di paragonarle con il pensiero d'Isadora Duncan, espresso nella sua opera «La mia vita»: «... Quanto leggera, aerea e libera diventa la corsa se gli allievi si sforzano d'imitare un ruscello della foresta, quanto gioiosa diventa la marcia quand'è ispirata dal gioco delle onde e quanto suggestiva diventa l'immagine di una corsa o di una marcia contro il vento, o anche l'idea di rappresentarla».

Emile Jaques-Dalcroze

(1865–1950) – svizzero (nato in Austria)

Non ci attarderemo sulla vita e l'opera di Dalcroze, ma tratteremo soltanto alcuni aspetti del suo lavoro che interessano in modo evidente lo sviluppo della «ginnastica», com'è intesa oggi. Occorre dapprima rilevare che egli ha avuto, quale obiettivo principale, quello di trovare una nuova

metodologia dell'insegnamento della musica, metodologia che, per il movimento corporeo, era suscettibile di sviluppare il senso del ritmo e dell'espressione fra i suoi allievi. Le motivazioni che lo hanno portato a questo nuovo metodo si basano su delle osservazioni che qui presentiamo in modo schematico:

Prima osservazione

Certi allievi progrediscono normalmente dal punto di vista auditivo, ma manca loro il senso del tempo e la capacità di misurare i suoni e di ritmare la loro successione di durata ineguale.

Seconda osservazione

Cercando sempre di sviluppare il senso auditivo degli allievi, si accorse che reagivano spesso, sotto l'azione della musica, con dei movimenti involontari di certe parti del corpo (movimenti della testa, dei piedi che battono al suolo ecc.), da cui la deduzione che una relazione doveva esistere fra l'acustica e i centri nervosi superiori.

Terza osservazione

Tutti i bambini non reagiscono allo stesso modo. Numerosi di loro non riescono a coordinare i loro movimenti e non rispondono agli ordini dati dal cervello.

In funzione di queste osservazioni, Jaques-Dalcroze trasse le seguenti conclusioni:

1. Tutto ciò che, in musica, è di natura motrice e dinamica non dipende soltanto dall'udito, ma anche da un altro senso. Credeva, sbagliando d'altronde, si trattasse del tatto, poiché gli esercizi realizzati con le dita favorivano i progressi degli allievi.
2. Finì per considerare la musicalità puramente auditiva come incompleta, cercò di stabilire delle relazioni fra la mobilità e l'«istinto auditivo», tra l'armonia dei suoni e quella della durata, tra la musica e il carattere, sia nell'arte musicale sia nell'arte della danza.
3. L'«aritmia musicale» è la conseguenza di una «aritmia generale».
4. Non è possibile creare delle armonie puramente musicali senza possedere uno stato musicale interiore armonioso.

Basandosi su queste conclusioni, sviluppò la sua «ritmica», che si è enormemente sparsa ma che molti assimilano ancora alla danza, al balletto, alla ginnastica. Ma in fin dei conti, che cos'è la ritmica? Non è un fine a sé, ma un mezzo per arrivare più facilmente alla musica e forse anche alla danza! La musica è alla base della «ritmica», ma la «ritmica» non forma né virtuosi musicali, né virtuosi del movimento. Cosicché la ritmica di Dalcroze dev'essere considerata sotto due angoli ben distinti:

1. Come una preparazione agli studi artistici specifici

2. Come un contributo all'evoluzione della ginnastica, dunque:

- che non è in alcun caso un metodo di «ginnastica»
- che esercita, per contro, un influsso su alcune forme della «ginnastica femminile»:
 - a) *direttamente* tramite il suo allievo, Rudolf Bode, creatore della «ginnastica espressiva»
 - b) *indirettamente* con l'influsso che un altro dei suoi allievi, Mary Wigman, ha esercitato sulla «ginnastica moderna»
 - c) *indirettamente* ancora con l'influsso esercitato su Elli Björkstén e tutte le correnti neosvedesi.

Rudolf von Laban, Mary Wigman e il movimento espressionista di Monaco

Questo movimento fu alla fonte di una grande ispirazione creatrice nella «ginnastica moderna». Conviene dunque sprigionare alcune idee:

Che cos'è l'espressionismo?

«È la tendenza che si propone di rendere oggettivo, nel campo dell'arte, ciò che ha a che fare con l'anima».

Il compito dell'artista espressionista è di provocare nello spettatore uno stato emozionale simile al suo al momento della creazione.

La pittura fu all'origine di questo movimento, prima d'estendersi alle altre arti.

Sappiamo quanto il ruolo d'Isadora Duncan sia stato importante per il movimento espressionista di Monaco e sappiamo pure che von Laban e Mary Wigman ne furono i pionieri. Con queste due personalità e tramite i rapporti ch'essi hanno avuto con Bode e Hilma Jalkanen, ci avviciniamo alla «ginnastica moderna» in modo definitivo.

Rudolf von Laban

(1879–1958) – austriaco (d'origine ungherese)

Il balletto fu la sua maggiore preoccupazione e fu direttore del «movimento», all'Opera di Berlino, come pure coreografo di grande reputazione. Reagiva contro tutto quanto era artificioso nel teatro cercando nel popolo l'espressione della sua arte e della sua filosofia. Attraverso tutta l'Europa vennero aperti centri che portavano il suo nome. Gli apporti di von Laban sono stati numerosi e variati. Ne presentiamo un riassunto schematico:

1. Apporti artistici

- a) una tecnica di danza: «l'icosaedra»
- b) una coreografia di danza: «i corsi del movimento»
- c) una notazione di danza: «la labanotazione»

2. Apporti educativi

- una tecnica dei movimenti
- le «creazioni» in quanto manifestazioni della personalità
- l'arte, la danza e i «movimenti drammatici» in quanto tecniche educative

3. Apporto alle tecniche di lavoro

Metodi di notazione, di selezione, d'allenamento, di procedimento di lavoro e di valutazione dell'impiego.



Di tutti questi apporti, mettiamo in evidenza alcuni aspetti degli «apporti educativi»: «Come molti sanno, i principi sostenuti da R. Laban sono in relazione con il nostro atteggiamento nello spazio, il tempo, la gravità e la fluidità, come pure il modo in cui noi evolviamo in quanto esseri umani. Nella «ginnastica» come nella danza, vogliamo che il corpo diventi uno strumento responsabile ed efficiente, vivo e cosciente. Di conseguenza dobbiamo sentire e capire il modo d'impiegare le sue diverse parti, la relazione esistente fra di esse e l'insieme, il modo di sperimentare il «come» e la direzione del movimento.»

«Possiamo considerare il movimento sotto diversi aspetti:

Tempo:

siamo interessati dalla rapidità e dalla lentezza e dai cambiamenti tra i due (accelerazione e rallentamento, accentuazione e luogo (sic) ecc.

Peso:

consideriamo i movimenti forti e leggeri, ove si producono lo sforzo e il rilassamento esistente fra i due. I fattori di tempo e di peso danno la qualità dinamica al movimento e forniscono alla nostra percezione il ritmo dell'azione o della frase.

Spazio:

si trova in relazione sia con il modo sia con la direzione della nostra evoluzione. La nozione di spazio racchiude anche la direzione, il livello (piano) e la forma del movimento».

Laban insiste sul fatto che i bambini, sulla via che li

porta verso i movimenti adeguati, devono passare attraverso le tappe dell'«esplorazione, dell'esperienza e della ripetizione».

Mary Wigman

(nata nel 1886) – tedesca

È la gran dama della danza espressiva. Ha segnato con la sua impronta, durante oltre 40 anni, tutta una generazione di ballerine tedesche, svizzere e americane.

È stata molto impressionata e influenzata dall'opera di Dalcroze e fu pure un'allieva di Laban; con il tempo, tuttavia, sensibili differenze sono sorte fra le loro tecniche.

J. Dufresne, nel suo libro «Gli stili nel balletto», scrive:

«Laban il pedagogo cerca di convincere con la ragione mentre che Wigman cerca il fascino facendo appello all'istinto. Laban vede, nel mestiere di ballerina, un artigianato che conduce alla maestria, mentre che Wigman vi vede una vocazione predestinata al sacerdozio».

È curioso constatare la relazione musica-movimento esistente nell'opera di Wigman, opera che fissa differenti tappe nel suo insegnamento e nel suo allenamento alla danza. Comincia con la danza senz'alcun accompagnamento, poi aggiunge gli strumenti a percussione per giungere finalmente alla musica propriamente detta.

L'influsso di Laban sull'evoluzione della «ginnastica» è stato certamente più evidente di quello di Mary Wigman. È stato comunque reale e lo si sente ancora in certe forme attuali della «ginnastica», soprattutto per quanto concerne il «movimento espressivo».

La scuola finlandese di Jalkanen ha tratto, dalla sua tecnica di danza:

l'espressione e, in rapporto con questa, l'alternanza *contrazione-rilassamento*, specie di tendenza sostenuta a segnare i diversi atteggiamenti del corpo.

Non possiamo entrare nei particolari, ma ci sembra evidente che l'influsso esercitato sulla «ginnastica ritmica» dai pedagoghi della danza, sia giunta a ciò che noi chiamiamo un «cammino parallelo», cioè a una «danza a scopi educativi e pedagogici».

Bode e la ginnastica moderna

Quando *Rudolf Bode* ha creato la «ginnastica moderna», le sue motivazioni erano chiare; cercava di reagire contro:

- la concezione puramente fisica (anatomica e fisiologica) dei sistemi della «ginnastica contemporanea»
- i movimenti costruiti, analitici della ginnastica

di Ling e di Spiess.

Infine si preoccupò d'ottenere, per l'uomo, un ritorno al movimento naturale, sintesi dei fattori psicologici e fisici dell'espressione. Questa preoccupazione corrispondeva, a nostro parere, al ritorno a una danza *ove si danza per sé e fra sé*, ma con degli scopi pedagogici precisi, basati sullo studio del movimento umano che non cessa di progredire.

Su questo punto Bode raggiunge Pestalozzi:

- «il bisogno di movimento è istintivo e innato nei bambini»
- il punto di partenza di una educazione al e con il movimento risiede nel gusto dello sforzo e nell'ardore che il bambino manifesta nell'impiegare il proprio corpo
- la scuola è spesso un ostacolo all'espressione di questo bisogno di movimento
- *la natura mostra che il bambino è un tutto indivisibile.*

Quest'ultima frase, applicata ai lavori di Bode, assume il significato seguente:

«Il corpo non è un assieme di parti distinte, ma costituisce un tutto organico».

I 3 principi fondamentali della «ginnastica» di Bode sono:

- il principio della totalità
- il principio dell'alternanza ritmica
- il principio dell'economia

Il ruolo della musica nella ginnastica di Bode

Bode accorda alla musica un'importanza particolare. Suo scopo non è di accompagnare i movimenti corporali affinché essi si adattino alla musica, ma *d'ispirare, d'esercitare, di liberare* un sentimento intimo che traduce l'espressione corporale e possiede un carattere integrale e ritmato. Ecco tre frasi dal suo libro «Musica e movimento» per illustrare quanto precede:

«Trovo il fondamento naturale della forma e la metrica del movimento nella relazione particolare che esiste fra la motricità e la pratica musicale: cambiamenti di misura, accentuazione, versificazione, fraseggio ecc. Ma ciò che conta non è e non sarà la divisione metrica (misura), ma la sua integrazione nella successione ritmata del movimento».

Poi:

«Se utilizzo unicamente gli strumenti a percussione, posso accompagnare gli esercizi con un'alternanza d'intensità ritmata. Nell'accompagnamento al piano, ottengo pure una rappresentazione armoniosa (sic) sonora.

Per gli esercizi preparatori, lo strumento a percus-

sione può bastare. Ma se voglio risvegliare la vita affettiva, utilizzo la consonanza e la dissonanza nell'accompagnamento, poiché esse costituiscono dei dati spirituali immediati.»

È dunque facile constatare l'influsso che esercitano il ritmo e la musica e l'importanza che hanno nell'educazione psicomotoria.

L'influsso attuale della musica

Sappiamo che ogni pedagogo della «ginnastica ritmica» è stato influenzato da un genere di musica in rapporto con la sua epoca. Prendiamo, ad esempio, Henrich Medan il quale, per aver trascorso alcuni anni in Portogallo e in Spagna, ha impregnato tutta la sua musica per il movimento del carattere di questi due paesi. All'epoca l'impatto registrato presso la gioventù è stato notevole, come pure il successo. Comunque, tutto evolve nella vita, la società si trasforma e, di conseguenza, gli interessi, i desideri e le motivazioni delle persone pure.

Lo stesso fenomeno si è prodotto nella musica e i mass-media ben lo riflettono. Oggigiorno, soprattutto la gioventù è influenzata da tutte le musiche e ritmi afro-cubani, africani e d'origine nord-americani, in altre parole, dai ritmi moderni.

È dunque normale che questo influsso si faccia sentire anche nella «ginnastica ritmica» e che gli adepti alle nuove correnti utilizzino musiche più attuali per motivare una gioventù che, come sappiamo, si allontana sempre più dal movimento. Non stupisce nemmeno il fatto che i pedagoghi del movimento comincino, a loro volta e senza perdere di vista gli scopi primi della loro azione, a ricercare soluzioni didattiche più suggestive. Abbiamo potuto assistere alle prime manifestazioni pubbliche di queste nuove tendenze in occasione della «Gymnaestrada» di Vienna, ove soprattutto i gruppi danesi hanno presentato dei provini di quanto in seguito sarebbe diventata la «ginnastica di jazz».

Nella pubblicazione dedicata a questa grande manifestazione, si legge con interesse la frase seguente: «I danesi fanno della ginnastica su ritmi di jazz: applausi del pubblico, rifiuto degli esperti!» Rapidamente questo movimento si sviluppò dapprima nei paesi nordici ed è grazie alla svedese Monica Beckmann che riceve un tale impulso. Avendo frequentato diverse scuole di «Jazz-Dance», si sforzò di trasmettere questo stile di movimento al sistema neo-svedese di «ginnastica» e ottenne un notevole successo, non soltanto fra le donne ma anche fra gli uomini, fin'allora refrattari alla «ginnastica ritmica». Ancor oggi, Monica Beckmann percorre il mondo per divulgare i suoi metodi di lavoro. A partire da questo momento, e grazie alla grande forza di

motivazione di questo stile di musica e di movimento, esperimenti vengono svolti in numerosi paesi, con più o meno successo e più o meno di qualità. Assistiamo spesso a delle produzioni di «ginnastica-jazz» che non hanno più niente a che vedere né con la «ginnastica» né con il «jazz». Da una parte gli scopi perseguiti dalla «ginnastica» sono assenti e, dall'altra, i principi fondamentali della «Jazz-Dance» sono inesistenti o maltrattati.



Troppo spesso, anche, si vedono dei professionisti qualificare di «ginnastica-jazz» specie di danze elementari destinate ai principianti. Come ovunque, quando si utilizza la parola «ginnastica» sorgono confusioni terminologiche:

- si dice che la *danza* ha un fine in se stessa e che la «ginnastica» è un mezzo per raggiungere uno scopo
- la danza non potrebbe essere un mezzo per raggiungere questo stesso scopo?
- abbiamo constatato che è stato il caso in passato
- sarebbe impossibile conseguirlo oggi, mentre la «danza» si diversifica, si liberalizza e si democratizza sempre più?

Bisogna distinguere fra la *danza professionale* o para-professionale e la *danza mezzo d'educazione* e, in seguito, definire lo spirito del suo insegnamento.

Non bisogna aver timore di chiamare la *danza* con il suo nome, anche allo stadio elementare.

Che cos'è la «ginnastica-jazz»?

La «ginnastica-jazz» non è nient'altro che una danza elementare a scopi educativi, impregnata parzialmente da diversi elementi tecnici della «jazz-dance» e sostenuta da una musica suscettibile di motivare i praticanti e lo stile di movimento che si può utilizzare per raggiungere gli scopi fisici:

- il piacere del movimento
- la motivazione alla danza e alle attività fisiche

- il miglioramento della salute e della condizione fisica
- la disponibilità corporea
- l'integrazione sociale
- l'incoraggiamento alla creatività

Per raggiungere questi scopi e provocare questa osmosi tra «danza» e la «ginnastica» occorre, a nostro parere, prender conoscenza dei punti seguenti:

1. Che cos'è la *musica-jazz*, quali sono le sue origini, la sua storia e le sue caratteristiche ritmiche?

Si potrà allora definire, in funzione degli scopi da raggiungere:

- a) come rispondere e soddisfare le necessità e gli interessi dei giovani
- b) le soluzioni didattiche da impiegare
- c) i criteri validi per la scelta della musica da utilizzare.

Bibliografia

- Balcar AG*: «Knaurs Ballett Lexikon.» Verlag Th. Knaur, Monaco/Zurigo, 1957.
- Bünner G., Röthig, P.*: «Grundlagen und Methoden rhythmischer Erziehung.» Verlag E. Klett, Stuttgart, 1971.
- «Encyclopédie Universelle.» Marabout no.7, Paris, 1963.
- Diem, C.*: «Weltgeschichte des Sports I und II.» Cotta Verlag, 1971.
- «Gymnaestrada in Wien.» Österreichischer Bundesverlag, 1965.
- Kramer-Lauff D.*: «Tanz-Didaktik.» Verlag K. Hofmann-Schondorf, 1978.
- Langlade, A.*: «La gymnastique moderne.» F.F.G.E.G.V., Paris, 1966.
- Pandelli, J.*: «Les joies de la danse.» Editions La Farandole, Paris, 1975.
- «La passion de la danse.» Gründ, Paris, 1978.
- Röthig, P.*: «Sportwissenschaftliches Lexikon.» Verlag K. Hofmann-Schondorf, 1976.
- Saubier, B.*: «Geschichte der Leibesübungen.» W. Limpert Verlag, 1972.
- Sorell, W.*: «Knaurs Buch vom Tanz.» Verlag Th. Knaur, Monaco/Zurigo, 1969.
- Tarassow, N.*: «Klassischer Tanz.» Henschel Verlag, Berlin, 1977.
- Winearls, J.*: «Modern Dance.» Adam & Charles Black, Londra, 1958.