

Danza sulle punte – allenati in modo sano!

I membri del Registro Professionale per la Pedagogia della Danza Danse Suisse si impegnano a insegnare la danza sulle punte agli studenti di danza classica non prima degli 11/12 anni. Inoltre, la danza sulle punte può essere insegnata solo se gli studenti hanno già frequentato 2 o 3 lezioni settimanali per un periodo di tempo più lungo e sono stati preparati alla danza sulle punte attraverso una formazione specifica e avanzata.

Questo regolamento si basa su linee guida mediche e di sviluppo della danza. Nel 2019 è stato pubblicato un articolo su questo tema. Il documento in questione è disponibile sul sito web.

Sintesi dell'articolo:

La danza sulle punte può essere praticata non prima dei 12 anni e solo se gli studenti di danza classica hanno seguito almeno tre o quattro anni di formazione classica e quindi hanno capacità cognitive, forza, tecnica, allineamento, coordinazione e sviluppo osseo adeguati. Se queste aree non sono adeguate, il tronco, il bacino, la gamba, la caviglia e il piede possono essere sollecitati eccessivamente, aumentando il rischio di lesioni. Le forze trasmesse attraverso il piede possono aumentare fino a dodici volte il peso corporeo normale.

Prima di iniziare a ballare sulle punte, si raccomanda una visita ortopedica da parte di medici specializzati per escludere eventuali danni conseguenti. Nell'esame ortopedico sono rilevanti i seguenti punti: gli anni di allenamento, il raggio di movimento combinato della caviglia e del piede in flessione plantare, la forza degli arti inferiori, il controllo neuromuscolare e l'acquisizione di abilità.

Per la salute degli studenti di danza e per una carriera di danza più lunga possibile, Danse Suisse consiglia vivamente di rispettare questa regola. In caso contrario, possono essere comminate sanzioni fino all'espulsione dal Registro Professionale di Pedagogia della Danza.