

LABORATORIO DANZA

Programma di Studio per il Primo Livello (3-5 Anni) Danza delle Fiabe

· OBIETTIVI

Come finalità questo livello si prefigge lo scopo di far conoscere all'allievo i concetti fondamentali attorno ai quali si sviluppa la conoscenza del movimento che sono: l'allineamento, il peso, l'energia, lo spazio ed il ritmo.

· PROGRAMMA

Conoscenza del corpo (*struttura ossea e muscolare*).

Respirazione.

Esercizi per la spina dorsale: *allineamento, rilasciamento, movimenti, curve, molleggi (bounces)*.

Testa e collo: *scioglimento, flessione, estensione, rotazione*.

Arti superiori e mani: *scioglimento, flessione, estensione, pronazione, supinazione, abduzione, adduzione, tensione, rilasciamento, port de bras liberi*.

Arti inferiori e piedi: *scioglimento, tensione, rilasciamento, flessione estensione, molleggi (bounces)*.

Impostazione dell'allineamento (*centro di gravità*.)

Esperienze sul peso del corpo anche in rapporto al pavimento.

Ricerca dell'equilibrio.

Conoscenza ed esperienze sullo spazio: *direzioni, diagonali, cerchi, righe, serpentine, ecc.*

attraverso camminate, corse, salto.

Apprendimento relativo al suono, al ritmo e al tempo (*uso della voce, di strumenti, di mani,*

piedi, ecc.)

Sensibilizzazione del campo visivo (*concentrazione dello sguardo in vari punti dello spazio*

o su oggetti in movimento).

· VALUTAZIONE

Alla fine dell'anno accademico ciascun allievo, per accedere al successivo livello dovrà sostenere un piccolo esame.

LABORATORIO DANZA

Programma di Studio per il Secondo Livello (6-8 Anni)

· OBIETTIVI

Questo livello si prefigge lo scopo approfondire i concetti fondamentali attorno ai quali si sviluppa la conoscenza del movimento che sono: l'allineamento, il peso, l'energia, lo spazio ed il ritmo.

Ed inoltre cerca di fornire all'allievo i primi elementi tecnici di base.

· PROGRAMMA

Approfondimento delle precedenti esperienze studiate nel primo livello e potenziamento del tono muscolare (*addominali, dorsali, arti inferiori e piedi*) attraverso esercizi specifici.

Coordinazione delle varie parti del corpo a terra e in piedi.

Esperienza sulla respirazione.

Movimenti del torace: *flessione, estensione, inclinazione, rotazione, circonduzione.*

Testa e collo: *circonduzione e posizioni intermedie.*

Arti superiori e mani: *circonduzione, ricerca sulle ulteriori possibilità di movimento nel piano anteriore, laterale e posteriore.*

Arti inferiori e piedi: *allungamento dei muscoli e apertura degli arti inferiori a terra e in piedi.*

Approfondimento dello studio del *demi-plié e relevé.*

Studio delle posizioni della danza.

Studio del salto: *su due piedi e su uno solo, da un piede all'altro, da due piedi su uno, da un piede su due, con caduta.*

Studio di combinazioni più complesse di camminate e salti attraverso lo spazio (*galop, salti scambiati, ecc.*).

Esplorazione dello spazio ad occhi chiusi: *camminate, cambi di direzione e di livello.*

Apprendimento relativo al suono: *invenzione di ritmi personali attraverso l'uso della voce e degli strumenti a disposizione, combinazione di creazioni di ritmo e di movimento, concetto di battuta.*

Sensibilizzazione del campo visivo: *esercitazioni dell'ampiezza del campo visivo e lavoro in coppia attraverso il contatto dello sguardo nei vari livelli.*

Esercizi d'imitazione (*specchio, leader, ecc.*).

Concetto di *en dehors* con i primi esercizi di rotazione eseguiti al pavimento.

Studio di piccole sequenze coreografiche.

· VALUTAZIONE

Alla fine dell'anno accademico ciascun allievo, per accedere al successivo livello dovrà sostenere un piccolo esame.

LABORATORIO DANZA

Programma di Studio per il Terzo Livello (9-10 Anni)

· OBIETTIVI

Questo livello si prefigge lo scopo approfondire i concetti fondamentali attorno ai quali si sviluppa la conoscenza del movimento che sono: l'allineamento, il peso, l'energia, lo spazio ed il ritmo.

Inoltre cerca di fornire all'allievo i primi elementi tecnici di base.

· PROGRAMMA

Esercizi di riscaldamento nello spazio.

Studio a terra dell'*en dehors*: *esercizi di rotazione degli arti inferiori, flessione ed estensione dei piedi, battements, retiré, battement developpé et enveloppé, rond de jambe, grands battements.*

Esercizi di rafforzamento dei muscoli addominali e dorsali.

Esercizi di apertura degli arti inferiori.

Port de bras.

Studio delle varie posizioni della danza.

Esercizi in piedi di preparazione per la mezza punta, per la punta tesa e per il salto.

Esperienze sul peso del corpo in rapporto allo spazio (*capriola ruota, ecc.*).

Elaborazione di camminate e salti a livelli diversi e con percorsi sempre più complessi.

Apprendimento relativo al suono: *studio del movimento in rapporto alle qualità del suono (intensità, timbro, altezza).*

Analisi dello spostamento del campo visivo ai vari livelli e con cambi di velocità.

Studio di sequenze coreografiche.

Piccole improvvisazioni guidate

· VALUTAZIONE

Alla fine dell'anno accademico ciascun allievo, per accedere al successivo livello dovrà sostenere un piccolo esame.

CALENDARIO CORSI

II e III Livello

Lunedì }
Venerdì } ore 15:30 / 17:00

I Livello Danza delle Fiabe

Martedì }
Giovedì } ore 15:30 / 16:30