

# **Associazione Culturale e Sportiva Dilettantistica Francesco d'Assisi**

## **CORSI di DANZA HIP-HOP**

### **PRESENTAZIONE**

La danza hip-hop nasce agli inizi degli anni '80 per le strade dei malfamati quartieri di New York, dove i ragazzi cominciarono a sfidarsi a suon di ritmi scatenati.

L'hip-hop è caratterizzato da musiche molto energiche e con ritmi costanti, i movimenti sono a volte molto fluidi (come nel caso delle waves) o molto rigidi e a scatti (come nel locking e nel popping).

La peculiarità che contraddistingue questo tipo di danza è il fatto che non è necessaria alcun tipo di base classica per praticarla, a differenza di molti altri stili. È indispensabile la musicalità e la voglia di divertirsi, perché in questo stile in continua ascesa l'espressività e l'energia sono i requisiti migliori, e sono proprio tali qualità che verranno affinate e migliorate nel corso delle lezioni.

Il corso si prefigura come una base, o un incremento a seconda del livello, delle nozioni della danza hip-hop, unendolo ad un buon potenziamento muscolare, assolutamente necessario per l'esecuzione corretto di ogni passo.

Allungando e flettendo i muscoli e le articolazioni le allieve praticheranno un'attività sportiva utile a mantenere il corpo sano e allenato.

Il movimento e il ritmo sono i punti principali di questo corso, che nasce per le esigenze della nuova generazione.

### **ESERCIZI DANZA HIP-HOP**

#### **- RISCALDAMENTO E ISOLAZIONI**

- Esercizi per la spina dorsale: allineamento-rilasciamento-molleggi
- Testa e collo: scioglimento-flessione-estensione-rotazione
- Arti superiori: scioglimento-flessione-tensione-rotazione
- Arti inferiori: scioglimento e rotazione
- Isolazioni tronco e bacino

### **POTENZIAMENTO MUSCOLARE**

- Addominali, dorsali, arti
- Esperienze sulla respirazione
- Potenziamiento del torace: flessione, circonduzione, inclinazione, rotazione
- Molleggi delle anche e del tronco

## **CONOSCENZA DELLO SPAZIO**

- Movimento nello spazio con cambi direzionali e diagonali

## **RITMO E MOVIMENTO**

- Analisi dei vari tipi di movimento sulle variazioni musicali
- Introduzione di mosse sempre più complesse
- Apprendimento relativo al suono, al ritmo e al tempo

## **IMPROVVISAZIONE E PROGETTAZIONE**

- Improvvisazione ad occhi chiusi su cambi ritmici

## **COREOGRAFIA**

