

Associazione Culturale e Sportiva Dilettantistica Francesco d'Assisi

CORSO di DANZA MODERNA

PRESENTAZIONE

Le allieve del corso di danza moderna sono studentesse delle scuole elementari primarie, hanno quindi già avviato un rapporto con un insegnante adulto e conoscono le regole base della disciplina. Nonostante questo l'età è ancora prematura per poter effettuare delle lezioni rigide, che invece si svilupperanno seguendo le esigenze delle bambine.

Attraverso la conoscenza del corpo, del peso, dello spazio, del ritmo, dell'allineamento vertebrale e delle cognizioni uditive e visive, le allieve impareranno entro la fine dell'anno una serie di coreografie, che fletteranno, a seconda delle musiche, tra uno stile modern-jazz e lyrical, e soprattutto che prenderanno anche spunto dalle proposte delle allieve adeguandosi alle loro preferenze e alla loro età. Il potenziamento muscolare avverrà in maniera non invasiva, evitando lo sforzo e la fatica, ma allungando e flettendo i muscoli e le articolazioni per allenarle ad un successivo studio della danza più rigido, sempre secondo un metodo creativo e di scambio.

Dove sarà possibile sarebbe bello aggiungere anche qualche passo di danza contemporanea e qualche innovazione come l'inserimento di oggetti all'interno della coreografia.

Visto lo sfrenato temperamento che hanno solitamente le allieve, e le musiche scatenate che adorano, in qualche occasione verranno annesse anche figure che attingono dallo stile hip-hop.

CONOSCENZA DEL CORPO (approfondimento delle esperienze precedenti)

- Esercizi per la spina dorsale: allineamento-rilasciamento-molleggi
- Testa e collo: scioglimento-flessione-estensione-rotazione
- Arti superiori: scioglimento-flessione-tensione *ports de bras* liberi
- Arti inferiori: scioglimento-flessione-tensione-molleggi e apertura degli arti a terra e in piedi (spaccata)
- Studio dei *pliè*, dei *relevè* e dei *tandut*
- Introduzione dei *battement*, *battement developpè* e *enveloppè*, *retirè* e *rond de jambe*, *grand battement*

ALLINEAMENTO

- Impostazione del centro di gravità
- Ricerca dell'equilibrio
- Allineamento della spina dorsale sole e in coppia
- Flessione e torsione della schiena in piedi e sedute

POTENZIAMENTO MUSCOLARE (intensificato)

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

IL PESO

- Esperienze sul peso del corpo
- Oscillazioni del peso coi piedi a terra
- Trasferimento del peso su varie parti del corpo
- Scambio reciproco del peso
- Studio delle cadute laterali-indietro-totali-avanti
- Studio del salto, e di combinazioni più complesse di camminate e salti (*galop*, salti scambiati)

LO SPAZIO

- Conoscenza dello spazio: cerchi-direzioni-diagonali-serpentine anche attraverso salti, camminate, corse
- Esplorazione dello spazio ad occhi chiusi con cambi di direzione

LA QUALITA' DEL MOVIMENTO

- Analisi dei vari tipi di movimento quali leggeri, pesanti, piccoli, grandi, collegati, rigidi, morbidi.
- Inserimento del concetto di *en dehors* con esercizi di rotazione a terra

IL CAMPO Uditivo E VISIVO (ampliamento delle conoscenze precedenti)

- Apprendimento relativo al suono, al ritmo e al tempo
- Sensibilizzazione del campo visivo e concentrazione dello sguardo in vari punti
- Invenzioni di ritmi personali, creazioni di movimento e concetto di battuta

IMPROVVISAZIONE E PROGETTAZIONE

COREOGRAFIA

