

PROGRAMMA DIDATTICO DANZA MODERNA

Insegnante Franco Tavano

PROGRAMMA DI STUDIO PER IL PRIMO LIVELLO (6-7anni)

- **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*).

- **BIBLIOGRAFIA**

Elena Viti, *Avvio alla Danza*, Gremese Editore.

Elena Viti, *La Danza per i bambini*, Gremese Editore.

Marina Maffioli e Franca Zagatti, *Suoni di Danza (proposte musicali per la danza e il movimento creativo)*, pubblicato da Copyright 2003 Mousikè, Progetti Educativi.

Silvia Manca, *Note in Ballo*, pubblicato da Copyright 2004 Mousikè, Progetti Educativi.

Wanda Monetti, *MusicAzione*, pubblicato da Copyright 2005 Mousikè, Progetti Educativi.

- **VALUTAZIONE**

Alla fine dell'anno accademico ciascun allievo, per accedere al successivo livello dovrà sostenere un piccolo esame teorico-pratico con il proprio docente, sui temi affrontati durante l'anno. Saranno prese anche in considerazione quale elemento di valutazione la disciplina tenuta durante lo svolgimento delle lezioni, ed il numero di assenze effettuate nel corso dell'anno.

PROGRAMMA DI STUDIO PER IL SECONDO LIVELLO (7-8anni)

- **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.

- **BIBLIOGRAFIA**

Elena Viti, *Avvio alla Danza*, Gremese Editore.

Elena Viti, *La Danza per i bambini*, Gremese Editore

Marina Maffioli e Franca Zagatti, *Suoni di Danza (proposte musicali per la danza e il movimento creativo)*, pubblicato da Copyright 2003 Mousikè, Progetti Educativi.

Silvia Manca, *Note in Ballo*, pubblicato da Copyright 2004 Mousikè, Progetti Educativi.

Wanda Monetti, *MusicAzione*, pubblicato da Copyright 2005 Mousikè, Progetti Educativi.

- **VALUTAZIONE**

Alla fine dell'anno accademico ciascun allievo, per accedere al successivo livello dovrà sostenere un piccolo esame teorico-pratico con il proprio docente, sui temi affrontati durante l'anno.

Ulteriore elemento di valutazione sarà il comportamento tenuto dall'allievo durante tutto l'anno accademico, con particolare riferimento alla volontà e alla costanza dimostrate rispetto alla disciplina insegnata.

PROGRAMMA DI STUDIO PER IL TERZO LIVELLO (8-9anni)

- **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

- **BIBLIOGRAFIA**

Elena Viti, *Avvio alla Danza*, Gremese Editore.

Elena Viti, *La Danza per i bambini*, Gremese Editore

Marina Maffioli e Franca Zagatti, *Suoni di Danza (proposte musicali per la danza e il movimento creativo)*, pubblicato da Copyright 2003 Mousikè, Progetti Educativi.

Silvia Manca, *Note in Ballo*, pubblicato da Copyright 2004 Mousikè, Progetti Educativi.

Wanda Monetti, *MusicAzione*, pubblicato da Copyright 2005 Mousikè, Progetti Educativi.

- **VALUTAZIONE**

Alla fine dell'anno accademico ciascun allievo, per accedere al successivo livello dovrà sostenere un piccolo esame teorico-pratico con il proprio docente, sui temi affrontati durante l'anno.

Ulteriore elemento di valutazione sarà il comportamento tenuto dall'allievo durante tutto l'anno accademico, con particolare riferimento alla volontà e alla costanza dimostrate rispetto alla disciplina insegnata ed alla capacità d'ascolto del gruppo.

PROGRAMMA DI STUDIO PER IL QUARTO LIVELLO (9-10anni)

- **OBIETTIVI**

Questo livello si prefigge lo scopo di approfondire sempre più 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 ulteriori elementi tecnici che gli consentano di compiere sequenze coreografiche sempre più complesse ed articolate.

Cerca di migliorare attraverso insegnamenti e nozioni ricevute la propria qualità del movimento rendendola più fluida e personale sulla base della proprie inclinazioni artistiche.

- **PROGRAMMA**

Esercizi di riscaldamento nello spazio *attraverso un'unica sequenza che coinvolga testa, spalle, busto, gambe e piedi.*

Cadute al suolo (*cadere e rialzarsi con scioltezza e velocità, sempre col perfetto controllo del corpo*)

Demi plié, grand plié e relevé (*in parallelo in sesta e in prima e seconda posizione*)

Battements tendu e jeté (*in parallelo e in prima posizione avanti e lato*)

Curve, contrazioni e arco.

Esercizi di rafforzamento dei muscoli addominali e dorsali.

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

Esperienze sul peso del corpo anche in rapporto al pavimento (*contatto corpo suolo, esplorare il suolo*).

Ricerca dell'equilibrio (*passée in parallelo*).

Salti (*in sesta e seconda posizione parallela*).

Giri (*impostazione della testa, spostamenti nello spazio*).

Diagonali (*sequenze con camminate con cambi di fronte, chassé, preparazione chainées in parallelo, semplici passaggi al suolo, preparazione ai salti*).

Sequenze coreografiche.

Esercizi di improvvisazione guidati.

- **BIBLIOGRAFIA**

Elena Viti, *Avvio alla Danza*, Gremese Editore.

Alessandra Gallone, *Corso di Danza Moderna*, De Vecchi Editore.

- **VALUTAZIONE**

Alla fine dell'anno accademico ciascun allievo, per accedere al successivo livello, dovrà sostenere un piccolo esame teorico-pratico con un **docente esterno**, attraverso una lezione esemplificativa del lavoro svolto durante l'anno.

Ulteriore elemento di valutazione sarà il comportamento tenuto dall'allievo durante tutto l'anno accademico, con particolare riferimento alla volontà e alla costanza dimostrate rispetto alla disciplina insegnata ed alla capacità d'ascolto del gruppo.

PROGRAMMA DI STUDIO PER IL QUINTO LIVELLO (10-11anni)

- **OBIETTIVI**

Arricchire il bagaglio tecnico e culturale dell'allievo di nozioni e fondamenti sia tecnici che pratici, stimolando ulteriormente la sensibilità dello stesso proponendogli la visione di vari spettacoli e manifestazioni a tema.

Fornire all'allievo ulteriori elementi tecnici che gli consentano di compiere sequenze coreografiche sempre più complesse ed articolate.

Migliorare attraverso insegnamenti e nozioni la qualità di movimento del singolo, rendendola più fluida e personale sulla base delle proprie inclinazioni artistiche.

- **PROGRAMMA**

Esercizi di riscaldamento nello spazio *attraverso un'unica sequenza che coinvolga testa, spalle, busto, gambe e piedi.*

Cadute al suolo (*cadere e rialzarsi con scioltezza e velocità, sempre col perfetto controllo del corpo*)

Demi pli , grand pli  e relev  (*in parallelo in sesta ed in prima, seconda e terza posizione*)

Battements tendu e jet  (*parallelo, prima posizione; grand battements lanciati davanti*)

Demi rond de jambe par terre

Curve, contrazioni e arco.

Esercizi di rafforzamento dei muscoli addominali e dorsali.

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

Esperienze sul peso del corpo anche in rapporto al pavimento (*contatto corpo suolo, esplorare il suolo*).

Ricerca dell'equilibrio (*passée in parallelo e in prima posizione*).

Salti (*in sesta e seconda posizione parallela, in prima ed in seconda posizione anche con spostamenti, pas de chat parallelo*).

Giri-pirouette (*impostazione della testa, spostamenti nello spazio con cambio focus, 1/2 giro en dehors, sottenue avanti e dietro*).

Diagonali (*sequenze con camminate con cambi di fronte, chass , preparazione chainees in parallelo, semplici passaggi al suolo, preparazione ai salti, pas de boerr e con 1/2 giro*).

Sequenze coreografiche.

Esercizi di improvvisazione guidati.

- **BIBLIOGRAFIA**

Alessandra Gallone, *Corso di Danza Moderna*, De Vecchi Editore

F. Pappacena, *Teoria della Danza Classica*, Gremese Editore

V.S. Kostrovickaja, A.A. Psarev, *La Scuola Russa di Danza Classica*, Gremese Editore

- **VALUTAZIONE**

Alla fine dell'anno accademico ciascun allievo, per accedere al successivo livello dovr  sostenere un piccolo esame teorico-pratico con il proprio docente, sui temi affrontati durante l'anno.

Ulteriore elemento di valutazione sar  il comportamento tenuto dall'allievo durante tutto l'anno accademico, con particolare riferimento alla volont  e alla costanza dimostrate rispetto alla disciplina insegnata ed alla capacit  d'ascolto del gruppo.

PROGRAMMA DI STUDIO PER IL SESTO LIVELLO (11-12anni)

- **OBIETTIVI**

Arricchire il bagaglio tecnico e culturale dell'allievo di nozioni e fondamenti tecnici e pratici, proporre la partecipazione a manifestazioni settoriali per permettergli di sperimentare le proprie abilit  direttamente sul palcoscenico.

Fornire all'allievo ulteriori elementi tecnici che gli consentano di compiere sequenze coreografiche sempre pi  complesse ed articolate.

Migliorare attraverso insegnamenti e nozioni la qualit  di movimento del singolo, rendendola pi  fluida e personale sulla base della proprie inclinazioni artistiche.

- **PROGRAMMA**

Esercizi di riscaldamento nello spazio *attraverso sequenze sempre pi  complesse che coinvolgono testa, spalle, braccia, busto, gambe e piedi.*

Cadute al suolo (*cadere e rialzarsi con scioltezza e velocità, sempre col perfetto controllo del corpo*)

Demi plié, grand plié e relevé (*prima, seconda, terza e quarta posizione*)

Battements tendu e jeté (*battement tendu simple e jeté in prima posizione avanti lato dietro*)

Demi rond de jambe par terre .

Attitudes

Curve, contrazioni e arco.

Esercizi di rafforzamento dei muscoli addominali e dorsali.

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.*

Esperienze sul peso del corpo anche in rapporto al pavimento (*contatto corpo suolo, esplorare il suolo*).

Ricerca dell'equilibrio.

Salti (*in sesta e seconda posizione parallela, in prima ed in seconda posizione anche con spostamenti, pas de chat parallelo, changements in terza posizione*).

Giri-pirouette (*impostazione della testa, spostamenti nello spazio con cambio focus, 1 giro en dehors e en dedans, sottenue avanti e dietro*).

Diagonali (*tripleste, sequenze con camminate con cambi di fronte, chassé, preparazione chainees in parallelo, semplici passaggi al suolo, preparazione ai salti, pas de boure con giro, grand jeté, preparazione piquet en dedans e en dehors*).

Sequenze coreografiche.

Esercizi di improvvisazione guidati.

- **BIBLIOGRAFIA**

Alessandra Gallone, *Corso di Danza Moderna*, De Vecchi Editore

F. Pappacena, *Teoria della Danza Classica*, Gremese Editore

V.S. Kostrovickaja, A.A. Psarev, *La Scuola Russa di Danza Classica*, Gremese Editore

- **VALUTAZIONE**

Alla fine dell'anno accademico ciascun allievo, per accedere al successivo livello, dovrà sostenere un piccolo esame teorico-pratico con il proprio docente, attraverso una lezione esemplificativa del lavoro svolto durante l'anno.

Ulteriore elemento di valutazione sarà il comportamento tenuto dall'allievo durante tutto l'anno accademico, con particolare riferimento alla volontà e alla costanza dimostrate rispetto alla disciplina insegnata ed alla capacità d'ascolto del gruppo.

PROGRAMMA DI STUDIO PER IL SETTIMO LIVELLO (12-13anni)

- **OBIETTIVI**

Arricchire il bagaglio tecnico e culturale dell'allievo di nozioni e fondamenti tecnici e pratici, proporre la partecipazione a manifestazioni settoriali per permettergli di sperimentare le proprie abilità direttamente sul palcoscenico.

Fornire all'allievo ulteriori elementi tecnici che gli consentano di compiere sequenze coreografiche sempre più complesse ed articolate.

Migliorare attraverso insegnamenti e nozioni la qualità di movimento del singolo, rendendola più fluida, personale e musicale.

- **PROGRAMMA**

Esercizi di riscaldamento nello spazio *attraverso sequenze sempre più complesse che coinvolgano testa, spalle, braccia, busto, gambe e piedi.*

Cadute al suolo (*cadere e rialzarsi con scioltezza e velocità, sempre col perfetto controllo del corpo*)

Demi plié, grand plié e relevé *prima, seconda, quarta e quinta posizione con l'inserimento di alcuni elementi quali contrazione, release, cambiamenti spazio port de bras*)

Battements tendu e jeté (*battement tendu simple e jeté in prima posizione avanti lato dietro*)

Demi rond de jambe par terre .

Attitudes

Curve, contrazioni e arco.

Esercizi di rafforzamento dei muscoli addominali e dorsali.

Esperienze sul peso del corpo anche in rapporto al pavimento (*contatto corpo suolo, esplorare il suolo*).

Ricerca dell'equilibrio.

Salti (*prima ed in seconda posizione anche con spostamenti, pas de chat, changements in quinta psizione*).

Giri-pirouette (*impostazione della testa, spostamenti nello spazio con cambio focus, 1 giro e ½ o 2 en dehors e en dedans, sottenue avanti e dietro*).

Diagonali (*tripleste, sequenze con camminate con cambi di fronte, chassé, preparazione chainees in parallelo, semplici passaggi al suolo, preparazione ai salti, pas de bourrée con giro, grand jeté, preparazione piquet en dedans e en dehors, tilt*).

Sequenze coreografiche articolate.

Esercizi di improvvisazione guidati.

- **BIBLIOGRAFIA**

Alessandra Gallone, *Corso di Danza Moderna*, De Vecchi Editore

F. Pappacena, *Teoria della Danza Classica*, Gremese Editore

V.S. Kostrovickaja, A.A. Psarev, *La Scuola Russa di Danza Classica*, Gremese Editore

- **VALUTAZIONE**

Alla fine dell'anno accademico ciascun allievo, per accedere al successivo livello, dovrà sostenere un piccolo esame teorico-pratico con il proprio docente, attraverso una lezione esemplificativa del lavoro svolto durante l'anno.

Ulteriore elemento di valutazione sarà il comportamento tenuto dall'allievo durante tutto l'anno accademico, con particolare riferimento alla volontà e alla costanza dimostrate rispetto alla disciplina insegnata ed alla capacità d'ascolto del gruppo.

PROGRAMMA DI STUDIO PER L' OTTAVO LIVELLO (13-14anni)

- **OBIETTIVI**

Arricchire il bagaglio tecnico e culturale dell'allievo di nozioni e fondamenti tecnici e pratici, proporre la partecipazione a manifestazioni settoriali per permettergli di sperimentare le proprie abilità direttamente sul palcoscenico.

Fornire all'allievo ulteriori elementi tecnici che gli consentano di compiere sequenze coreografiche sempre più complesse ed articolate.

Migliorare attraverso insegnamenti e nozioni la qualità di movimento del singolo, rendendola più fluida e personale sulla base delle proprie inclinazioni artistiche.

Acquisire una maggiore conoscenza, padronanza e musicalità del proprio corpo e nei movimenti da esso stesso generati.

- **PROGRAMMA**

Esercizi di riscaldamento nello spazio *attraverso sequenze sempre più complesse che coinvolgono testa, spalle, braccia, busto, gambe e piedi.*

Cadute al suolo (*cadere e rialzarsi con scioltezza e velocità, sempre col perfetto controllo del corpo*)

Demi plié, grand plié e relevé (*prima, seconda, quarta e quinta posizione con port be bras e con vari elementi*)

Battements tendu, jeté, fondu (*battement tendu simple, jeté e fondu in prima posizione avanti lato dietro con port de bras e con elementi di moderno*)

Rond de jambe par terre e en l'air .

Attitudes

Arabesques.

Curve, contrazioni e arco.

Esercizi di rafforzamento dei muscoli addominali e dorsali.

Esperienze sul peso del corpo anche in rapporto al pavimento (*contatto corpo suolo, esplorare il suolo*).

Ricerca dell'equilibrio.

Salti (*vari salti della danza classica con contrazioni, tour en l'air*).

Giri-pirouette (*attitudes, spirale con port de bras e vari giri classici con elementi di moderno*).

Diagonali (*tripleste, sequenze con camminate con cambi di fronte, chassé, chainees, passaggi al suolo, salti, pas de boure con giro, grand jeté, piquet en dedans e en dehors*).

Sequenze coreografiche articolate.

Esercizi di improvvisazione guidati.

- **BIBLIOGRAFIA**

Alessandra Gallone, *Corso di Danza Moderna*, De Vecchi Editore

F. Pappacena, *Teoria della Danza Classica*, Gremese Editore

V.S. Kostrovickaja, A.A. Psarev, *La Scuola Russa di Danza Classica*, Gremese Editore

- **VALUTAZIONE**

Alla fine dell'anno accademico ciascun allievo, per accedere al successivo livello, dovrà sostenere un piccolo esame teorico-pratico con un **docente esterno**, attraverso una lezione esemplificativa del lavoro svolto durante l'anno.

Ulteriore elemento di valutazione sarà il comportamento tenuto dall'allievo durante tutto l'anno accademico, con particolare riferimento alla volontà e alla costanza dimostrate rispetto alla disciplina insegnata ed alla capacità d'ascolto del gruppo.

PROGRAMMA DIDATTICO DANZA MODERNA

PROGRAMMA DI STUDIO LIVELLO PRINCIPIANTE (15 ANNI IN SU)

- **OBIETTIVI**

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. Inoltre cerca di fornire allo stesso i necessari elementi tecnici che gli consentano di compiere sequenze coreografiche.

Approfondisce l'uso del suolo e dello spazio attraverso l'analisi dell'equilibrio e del disequilibrio, delle cadute e delle sospensioni.

Favorisce un'espressività personale filtrata dalla tecnica.

- **PROGRAMMA**

Esercizi di riscaldamento nello spazio *attraverso sequenze semplici che coinvolgano testa, spalle, braccia, busto, gambe e piedi.*

Cadute al suolo (*cadere e rialzarsi con scioltezza e velocità, sempre col perfetto controllo del corpo*)

Demi plié, grand plié e relevé *prima, seconda, quarta e quinta posizione con l'inserimento di alcuni elementi quali contrazione, release, cambiamenti spazio port de bras*)

Battements tendu e jeté (*battement tendu simple e jeté in prima posizione avanti lato dietro*)

Demi rond de jambe par terre .

Attitudes

Curve, contrazioni e arco.

Esercizi di rafforzamento dei muscoli addominali e dorsali.

Esperienze sul peso del corpo anche in rapporto al pavimento (*contatto corpo suolo, esplorare il suolo*).

Ricerca dell'equilibrio.

Salti (*prima ed in seconda posizione anche con spostamenti, pas de chat, changements in quinta psizione*).

Giri-pirouette (*impostazione della testa, spostamenti nello spazio con cambio focus, 1 giro e ½ o 2 en dehors e en dedans, sottenue avanti e dietro*).

Diagonali (*tripleste, sequenze con camminate con cambi di fronte, chassé, preparazione chainees in parallelo, semplici passaggi al suolo, preparazione ai salti, pas de bourrée con giro, grand jeté, preparazione piquet en dedans e en dehors, tilt*).

Sequenze coreografiche.

Esercizi di improvvisazione guidati.

- **BIBLIOGRAFIA**

Alessandra Gallone, *Corso di Danza Moderna*, De Vecchi Editore.

F. Pappacena, *Teoria della Danza Classica*, Gremese Editore.

V.S. Kostrovickaja, A.A. Psarev, *La Scuola Russa di Danza Classica*, Gremese Editore.

Mats Ek, *Appartment*, Opéra National de Paris (dvd).

Jean Christophe Maillot, *Miniatures*, Les Ballets de Monte Carlo (dvd).

- **VALUTAZIONE**

Alla fine dell'anno accademico ciascun allievo, per accedere al successivo livello, dovrà sostenere un piccolo esame teorico-pratico con il proprio docente, attraverso una lezione esemplificativa del lavoro svolto durante l'anno.

Ulteriore elemento di valutazione sarà il comportamento tenuto dall'allievo durante tutto l'anno accademico, con particolare riferimento alla volontà e alla costanza dimostrate rispetto alla disciplina insegnata ed alla capacità d'ascolto del gruppo.

PROGRAMMA DI STUDIO LIVELLO INTERMEDIO AVANZATO (15 ANNI IN SU)

- **OBIETTIVI**

Questo livello si prefigge lo scopo di 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. Fornisce allo stesso i necessari elementi tecnici che gli consentano di compiere sequenze coreografiche articolate e complesse.

Approfondisce l'uso del suolo e dello spazio attraverso l'analisi dell'equilibrio e del disequilibrio, delle cadute e delle sospensioni.

Favorisce un'espressività personale filtrata dalla tecnica.

Migliora la qualità di movimento del singolo, rendendola più fluida e personale sulla base della proprie inclinazioni artistiche.

- **PROGRAMMA**

Esercizi di riscaldamento nello spazio *attraverso sequenze sempre più complesse che coinvolgano testa, spalle, braccia, busto, gambe e piedi.*

Cadute al suolo (*cadere e rialzarsi con scioltezza e velocità, sempre col perfetto controllo del corpo*)

Demi plié, grand plié e relevé (*prima, seconda, quarta e quinta posizione con port de bras e con vari elementi*)

Battements tendu, jeté, fondu (*battement tendu simple, jeté e fondu in prima posizione avanti lato dietro con port de bras e con elementi di moderno*)

Rond de jambe par terre e en l'air .

Attitudes

Arabesques.

Curve, contrazioni e arco.

Esercizi di rafforzamento dei muscoli addominali e dorsali.

Esperienze sul peso del corpo anche in rapporto al pavimento (*contatto corpo suolo, esplorare il suolo*).

Ricerca dell'equilibrio.

Salti (*vari salti della danza classica con contrazioni, tour en l'air*).

Giri-pirouette (*attitudes, spirale con port de bras e vari giri classici con elementi di moderno*).

Diagonali (*tripleste, sequenze con camminate con cambi di fronte, chassé, chainées, passaggi al suolo, salti, pas de boure con giro, grand jeté, piquet en dedans e en dehors*).

Sequenze coreografiche articolate e complesse.

Esercizi di improvvisazione guidati.

- **BIBLIOGRAFIA**

Alessandra Gallone, *Corso di Danza Moderna*, De Vecchi Editore

F. Pappacena, *Teoria della Danza Classica*, Gremese Editore

V.S. Kostrovickaja, A.A. Psarev, *La Scuola Russa di Danza Classica*, Gremese Editore

Mats Ek, *Appartement*, Opéra National de Paris (dvd)

Jean Christophe Maillot, *Miniatures*, Les Ballets de Monte Carlo (dvd)