



Riconosciuta: "Ass.ne Formativa", in attuazione Accordo Stato – Regioni - Autonomie Locali del 2/3/2000. Delibera Regione Toscana n.128/2001; Delibera G.P. n.189/2002; Determina n.736/2007; "Ass.ne Promozione Sociale" Legge Regione Toscana 42/2002 Determina n. DD-05/409 del 13-04-2015.



Regione Toscana



Fondo Sociale Europeo



Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali



Provincia di Pisa

Sito: www.aidea.club - E mail: info@aidea.club

PROGRAMMA DIDATTICO ALLIEVI

HIP HOP

PRINCIPIANTI

STEP ONE:

Attività muscolare data da una semplice prima fase di preparazione alla lezione utilizzando una sensibilità musicale adatta all'apprendimento.

Esercizi di sollecitazione muscolare mirati ad arti inferiori.

- Piegamenti;

- Flessioni e distensioni;

Conoscenza assi direzionali: cambi di direzione, salti, il movimento della testa;

Musica e Gioco: apprendimento musicalità grazie a coreografie semplici caratterizzate da cambi di tempo;

Coreografia New School 32 bat. evidenziando tempistica e assi direzionali.

STEP TWO:

Si ripetono gli obiettivi "Step One";

Attivazione muscolare arti inferiori, Bacino e spalle;

Insolazioni e circonduzioni arti superiori utilizzando tecniche Old School: Locking, Popping;

Tecniche di Stretching attivo e passivo;

Accenno di esercizi di potenziamento muscolare a terra: addominali, lombari, glutei e quadricipiti;

Coreografia Old School 32 Bat. (Locking, Popping).

INTERMEDI

STEP THREE:

Attivazione muscolare "coreografata" tenendo conto della preparazione data dai primi 2 Step (Old School) inserendoci alcuni tempi di 3 battute più 1 tempo di pausa, slide o freeze;

Esercizi di potenziamento generale;

Stretching;

Coreografia 32 Bat. Old School + 32 New School (possibilità di utilizzare due brani musicali differenti).

STEP FOUR:

Si ripete l'obiettivo di attività muscolare e stretching "Step Three";

Breve coreografia formata da passi base dell'House Style;

Tecniche elementari dell'Electric Boogaloo;

Coreografia New School.

AVANZATI

Il livello avanzato richiede:

Padronanza e stile nell'esecuzione di tutte le informazioni apprese nell'arco dell'intero programma;

Conoscenza dello stile e della terminologia;

Breve introduzione sulla storia dell'Hip Hop;

Presentazione di una coreografia solista;

Presentazione di una coreografia con coinvolgimento di altri due elementi.

A I D & A (Associazione Insegnanti Danza Espressioni Artistiche) Via V. Veneto, 2 56025 Pontedera (PI)
C.F. 90027080507 - Tel. 348 4427260 - Sito: www.aidea.club - E mail: info@aidea.club