



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

DANZA MODERNA

Questo percorso è soggetto ad Esami annuali o biennali e permette un primo approccio allo studio della Danza Moderna e dei diversi stili: Modern Jazz, Lyrical, Lyrical Jazz, Modern Contemporary, dal Primo al Sesto Corso. Nei due Livelli Professionali successivi (Intermedio e Avanzato), il programma si focalizzerà sullo sviluppo a livello professionale della Danza Moderna, soggetti ad Esame, elaborati al fine di fornire una preparazione altamente qualificata.

Obiettivi generali: Primo, Secondo, Terzo, Corso

Sviluppo dello schema corporeo: (acquisizione e approfondimento del programma di propedeutica, postura, coordinazione, equilibrio, la gravità, i livelli, organizzazione spazio-temporale, dinamica, espressione e qualità del movimento, educazione ritmica, relazioni (assolo, duo, gruppo), Studio degli elementi base dei metodi Mattox e Luigi.

Sviluppo degli schemi motori di base secondo la tecnica studiata, preparazione fisica progressiva e adeguata all'età.

(Età indicativa per l'inizio studio della Danza Moderna: 7/8 anni)

PRIMO CORSO

- **A terra:** semplici esercizi di warm-up, semplici esercizi di tecnica partendo dallo studio della postura seduta, allineamento della colonna vertebrale, studio del tendu e del flex, studio del passè, studio della respirazione, esercizi di coordinazione per gli arti superiori e inferiori, semplici esercizi di isolation, esercizi di potenziamento generale, scioltezza articolare e stretching.
- **Al centro:** uso dello spazio e le direzioni: alto-basso, avanti-dietro, destra-sinistra. I principali contrasti: lento-veloce, legato-staccato, morbido-rigido con utilizzo di ritmi musicali diversi. Principali figure geometriche da comporre nello spazio: la riga, la fila, il cerchio, il quadrato, la diagonale.
- **Diagonali:** le principali andature, studio del ritmo, camminate con variazione di ritmo e di fronte, studio del controtempo, piccoli salti, terminologia.
- Piccola coreografia di 32 battute con gli elementi studiati da eseguire a destra e sinistra.

SECONDO CORSO

- **A terra:** semplici esercizi di warm-up. Semplici esercizi di tecnica organizzati in sequenza passando dalla posizione seduta, in ginocchio, di fianco, prona. il parallelo e l'en dehors, il grand battement nelle varie posizioni, il passè, il retirè, il développè, l'enveloppè, il rond de jambe. sequenze di isolation combinati. Esercizi di potenziamento generale, mobilità articolare e stretching,
- **Al centro:** studio del pliè in parallelo, in prima e in seconda con piccole coordinazioni di braccia, il relevè, salti a due piedi, a un piede, da due piedi su uno, e da un piede su due, sequenze in equilibrio, terminologia.
- **Diagonali:** Battement, passo saltellato, galoppo laterale (tempo di chassè), piccoli salti. Lavoro a coppie.
- **Coreografia:** minimo di 32 battute con gli elementi studiati da eseguire a destra e sinistra.

TERZO CORSO

- **Al centro:** warm-up. Esercizi di tecnica organizzati in sequenza. Pliè in parallelo e in en dehors nelle varie posizioni. Battement tendu e jetè da eseguirsi in en dehors e in parallelo, nelle varie posizioni. Rond de jambe in avanti e alla seconda in en dehors e in parallelo. Coordinazione degli arti superiori anche insieme agli elementi sopra esposti. Isolation. Relevè in parallelo, il passè retirè in en dehors e in parallelo, twist, piccoli salti combinati in en dehors e in parallelo orientati nello spazio. Studio di sequenze in equilibrio, studio delle pirouettes in parallelo dalle varie posizioni.
- **A terra:** esercizi di potenziamento generale, mobilità articolare e stretching,
- **Diagonali:** Battement girati nello spazio, chainès in pliè e in tendu, grand battement, piccoli salti, Variazione di ritmo: il controtempo, pas de bourrè avanti e girato nello spazio, chassè nelle direzioni e con cambio di livello.
- **Coreografia:** di minimo 32 battute da eseguire a destra e sinistra.

Obiettivi generali: Quarto, Quinto, Sesto Corso

Rielaborazione dello schema corporeo: (affinamento delle capacità coordinative, coordinazione generale e specifica, capacità di controllo neuromuscolare, equilibrio, sviluppo, consapevolezza e interiorizzazione della tecnica. Capacità espressiva). Studio approfondito dei metodi Luigi e Mattox. Studio di altre tecniche di Danza Moderna: Horton, Graham, studio del floor work, studio delle nuove tecniche nell'ottica della fusione stilistica, Modern Contemporary, Contemporary Jazz, improvvisazione e laboratorio coreografico, studio delle connessioni con altre arti, Musical, Teatro, Musica, Canto.

Strutturazione e ristrutturazione degli schemi motori di base, preparazione fisica progressiva e adeguata all'età, consolidamento e approfondimento degli elementi tecnici acquisiti, sviluppo delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza), compresa la mobilità articolare e stretching.

QUARTO CORSO

- **Al centro:** warm-up in piedi. Esercizi di tecnica organizzati in sequenza. Pliè, battement tendu, jeté, rond de jambe par terre, in parallelo e in en dehors. Isolation. Adagio con développè a 45° - 90°. Studio dell'attitude. Equilibrio in passè relevè. Pirouettes en dedans e in en dehors, in pliè e in relevè in attitude. Studio ritmico. Cambi di ritmo.
- **A terra:** potenziamento generale, mobilità articolare e stretching.
- **Diagonale:** elementi del livello precedente aumentandone la difficoltà, variando il ritmo di esecuzione e l'utilizzazione dello spazio. Piccoli salti, salti a raccolta, grandi salti.
- **1 Coreografia:** di minimo 32 battute da eseguire a destra e sinistra;
- **2 Coreografia:** da spettacolo.

QUINTO CORSO

- **Al centro:** warm-up. Esercizi di tecnica organizzati in sequenza del livello precedente con variazioni di ritmo e velocità di esecuzione. Adagio con développè a 45°-90°. Adagio con arabesque e attitude. Pirouettes eseguiti in pliè, in relevè, in pliè relevè. Arabesque. Attitude. Adagio Salti: sissonne, assemblè, pas de chat, temps de fleche. Studio del floor work, studio ritmico. Improvvisazione.
- **A terra:** potenziamento generale, mobilità articolare e stretching.
- **Diagonali:** Chaines in pliè e in relevè, variando il ritmo, battement con développè e in enveloppè, combinazioni di più elementi, piccoli e grandi salti.
- **1 Coreografia:** di minimo 32 battute da eseguire a destra e sinistra;
- **2 Coreografia:** da spettacolo.

SESTO CORSO

- **Al centro:** warm-up. Esercizi di tecnica organizzati in sequenza. Rond de jambe en l'air a 45°-90°. Pirouettes nelle diverse pose. Attitude in tutte le posizioni parallelo e en dehors. Adagio con penchè, renversè, equilibri nelle grandi pose in releve. Elementi dei principali stili Luigi e Mattox.
- Studio ritmico. Improvvisazione e laboratorio coreografico.
- **A terra:** potenziamento generale, mobilità articolare e stretching.
- **Diagonali:** I grandi salti, tecnica delle cadute e delle scivolote. Combinazione di più elementi tecnici con variazione di ritmo e velocità. Elementi di difficoltà crescenti combinati, nelle varie direzioni.
- **1 Coreografia:** dello stile studiato con interpretazione;
- **1 Coreografia:** repertorio Moderno a scelta.

PROFESSIONALE 1 INTERMEDIO

- Padronanza della tecnica della disciplina studiata, conoscenza degli stili fondamentali.
- Conoscenza del programma precedente e di tutta la terminologia relativa.
- Conoscenza di tecnica del passo a due e sollevamento.
- Presentazione di 2 coreografie diverse per stile a scelta del candidato.

PROFESSIONALE 2 AVANZATO

- Padronanza della tecnica della disciplina studiata, conoscenza degli stili fondamentali.
- Conoscenza del programma precedente e di tutta la terminologia relativa.
- Conoscenza di tecnica del passo a due e sollevamento.
- Presentazione di 2 coreografie diverse per stile a scelta del candidato.
- Conoscenza delle tecniche corrette di preparazione fisica.
- Colloquio.

Al termine del percorso Allievi, con il Diploma Finale, si accede di diritto al percorso Insegnanti.

L'accesso agli esami di ogni specifico corso ha come prerequisito il possesso dell'attestato di superamento degli esami precedenti, oppure la dimostrata padronanza degli elementi tecnici necessari per sostenere l'esame del corso stesso.