

PROGRAMMA DIDATTICO ALLIEVI DANZA CONTEMPORANEA

PRINCIPIANTI

Il livello principianti deve essere della durata minima di 2 anni e rivolto ad Allievi a partire dai 10 anni (corrispondente ad un III° - IV° corso di tecnica accademica) o ad adulti alle prime esperienze con il movimento.

I° ANNO

La prima parte della lezione si svolge a terra, sfruttando l'appoggio del pavimento per semplificare le difficoltà legate al mantenimento dell'equilibrio. In tal modo, l'Allievo più facilmente potrà concentrarsi solo sui gruppi muscolari necessari per l'esercizio, favorendo e sviluppando una adeguata sensopercezione del movimento. Inoltre, la velocità di esecuzione dei movimenti sarà piuttosto lenta:

- Esercizi di rilassamento con particolare attenzione alla respirazione e ai punti di appoggio del corpo sul pavimento, in posizione supina, prona, di fianco;
- Esercizi di mobilizzazione del bacino e della colonna vertebrale (flessione, estensione, inclinazione, torsione) in posizione supina e in condizioni di scarico, con particolare attenzione al riscaldamento della muscolatura profonda;
- Consapevolezza del peso degli arti (esercizi di lieve sollevamento e abbandono) in posizione supina;
- Stretching delle gambe;
- Impostazione e movimenti del bacino (anteversione e retroversione) e di ciascuna regione della colonna vertebrale (cervicale, dorsale e lombare in flessione, estensione, inclinazione, torsione) nel loro reciproco rapporto, in posizione seduta con gambe a rana, distese e divaricate, in ginocchio;
- Impostazione della curva (senza e con bacino);
- Consapevolezza e perdita del peso del corpo in posizione seduta, in ginocchio.

La seconda parte della lezione si svolge in piedi, alla ricerca, comprensione e riconoscimento del centro del corpo, del suo peso e delle possibilità di escursione delle diverse articolazioni, rispetto al mantenimento dell'equilibrio:

- Punti di appoggio del piede sul pavimento nelle posizioni di appoggio totale, con spostamento del peso in avanti, di lato, in dietro, relevé: analisi del diverso grado di contrazione muscolare degli arti inferiori per il mantenimento dell'equilibrio;
- Impostazione degli arti inferiori nelle posizioni di parallelo e di rotazione e loro differenza muscolare;
- Esercizi relativi alle possibili escursioni della colonna vertebrale in relazione al bacino (flessione, estensione, inclinazione laterale, torsione) e gli arti superiori;
- Esercizi di riscaldamento dell'articolazione scapolomero (antepulsione, retropulsione, abduzione e adduzione del braccio);
- Impostazione della curva senza e con bacino;
- Impostazione dei movimenti principali degli arti inferiori (plié, brush, battement tendu e jeté).

La terza parte della lezione prevede lo studio di combinazioni di movimenti che utilizzano gli elementi sviluppati nelle due parti precedenti e sperimentati, in questa parte, nell'uso dello spazio:

- Studio delle direzioni (avanti, dietro, sinistra, destra, sin. Avanti e dietro, dx. avanti e dietro);
- Studio dei livelli (alto, medio, basso);
- Studio delle estensioni (vicino, normale, lontano, piccolo, normale, grande);
- Studio dei percorsi (diritto, angolare, curvo);
- Camminate nelle varie direzioni senza e con l'uso delle braccia, e nei diversi livelli;
- Combinazione di semplici elementi coreografici nelle varie direzioni e nei diversi livelli.

2° ANNO

La prima parte della lezione si svolge a terra per mettere in pratica le nozioni relative alla consapevolezza del necessario impegno muscolare, in condizioni di scarico, sperimentato nel 1° anno di corso:

- Esercizi di riscaldamento delle varie parti del corpo: potranno essere variamente combinati, mettendo in risalto il diverso grado di contrazione muscolare usato nella resistenza al peso. Le sequenze saranno di maggiore lunghezza, diversa velocità, più spostate nello spazio (rotolamenti, scivolate, capriole, ecc.);
- Relazione tra pavimento e verticalità: studio della quantità di energia necessaria per passare da uno stato all'altro, in modo controllato e successivamente in abbandono.

La seconda parte della lezione si svolge in piedi, utilizzando lo stesso schema di riscaldamento impostato nel 1° anno:

- Esercizi di avvolgimento (con mobilitazione contemporanea di colonna vertebrale e bacino);
- Esercizi di flessione, inclinazione laterale, torsione, con arti inferiori tesi e in pliè;
- Esercizi di riscaldamento dell'articolazione scapolomero (sollevamento e abbassamento della scapola; antepulsione, retropulsione, abduzione e adduzione del braccio) con energia controllata e in oscillazione (swing);
- Impostazione dell'arco;
- Studio del swing e del rimbalzo della colonna vertebrale rispetto agli arti inferiori;
- Esercizi di riscaldamento degli arti inferiori (pliè, brush, battement tendu e jeté, ronds de jambe, grand battement, ecc.) sul posto e in posizione frontale;
- Spostamenti del peso del corpo in parallelo e in rotazione;
- Piccoli e grandi salti sul posto nelle posizioni en dedans e en dehors;
- Esercizi per il potenziamento dei muscoli addominali e pettorali (da eseguire sul pavimento).

La terza parte della lezione utilizzerà lo sviluppo di sequenze nelle varie direzioni, livelli ed estensioni dello spazio:

- Impostazione dei giri con spostamento di peso in pliè, relevé e a gambe tese (a velocità lenta);
- Piccoli salti eseguiti con spostamento nello spazio, nelle posizioni en dedans e en dehors;
- Camminate e spostamenti a diverse velocità;
- Breve sequenza coreografica.

INTERMEDIO

Le Lezioni di livello intermedio (corrispondente ad un 5°- 6° corso di tecnica accademica), nella struttura presentano le stesse caratteristiche di quelle del 4°, differenziandosi per le maggiori difficoltà delle combinazioni e per lo sviluppo di una maggiore coscienza del movimento.

Gli esercizi impostati durante il 4° corso, vengono approfonditi e applicati a combinazioni sempre più complesse.

Particolare attenzione viene inoltre posta sulla corrispondenza tra respirazione e diverse dinamiche del movimento.

La prima parte della lezione inizia in piedi, focalizzando l'interesse sul peso del corpo, e sull'analisi e controllo dei punti di appoggio del piede. Seguono esercizi di coordinazione e riscaldamento dei vari gruppi muscolari:

- colonna vertebrale (avvolgimento, flessione, estensione, inclinazione, torsione, curva, arco);
- riscaldamento per gli arti superiori;
- riscaldamento per gli arti inferiori;
- resistenza e abbandono alla forza di gravità;
- potenziamento dei mm. Addominali e pettorali (da eseguire sul pavimento).

Le sequenze degli esercizi, pur rispettando lo schema del 2° anno del livello principianti, verranno eseguite nelle diverse direzioni (cambiando il fronte) e con spostamenti del peso del corpo nello spazio.

La seconda parte della lezione utilizzerà lo sviluppo di sequenze nelle varie direzioni, livelli ed estensioni nello spazio:

- giri con spostamento di peso in pliè, relevé e a gambe tese (a velocità sostenuta);
- piccoli e grandi salti eseguiti con spostamento nello spazio, nelle posizioni en dedans e en dehors;
- sequenze con perdita e recupero del peso del corpo con spostamento nello spazio;
- studio di una sequenza coreografica allo scopo di sviluppare nell'allievo una conoscenza sempre più varia di affrontare lo spazio e la musica e di esprimersi attraverso il movimento.

AVANZATO

Il lavoro proposto per questo livello (corrispondente ad un 7°- 8° corso di tecnica accademica, perfezionamento) consta di due parti, una sotto forma di training fisico, una più propriamente laboratoriale.

Il training fisico, da iniziare a terra o in piedi, ha la finalità di riscaldare gradualmente i diversi gruppi muscolari, con una giusta percezione del movimento e con un utilizzo cosciente del proprio corpo nello spazio

In particolare, gli elementi di tecnica utilizzati fanno riferimento a quelli sviluppati nei corsi inferiori, con una attenzione maggiormente rivolta all'analisi teorica di: a) peso; b) spazio; c) tempo; d) flusso; e) energia (fattori del movimento secondo Laban).

Inoltre, le combinazioni degli esercizi dovranno presentare una certa alternanza dei fattori sopra menzionati, allo scopo di utilizzare consapevolmente le diverse possibilità di movimento (movimenti legati, accentati, rilasciati).

La parte di tipo laboratoriale invece, focalizza il lavoro sull'elaborazione di strutture coreografiche, favorendo l'analisi del rapporto musica e dinamica del movimento.

In particolare, verrà messo in risalto quale parte del corpo si muove, verso quali direzioni spaziali è indirizzato il movimento, a che velocità e con quali accenti procede, che grado di energia muscolare viene impiegata.

Un lavoro analitico così strutturato permette agli allievi di sperimentare maggiori possibilità di elaborazione di una coreografia, con la possibilità e il vantaggio di esercitarsi coscientemente nell'uso del proprio corpo.