

PROGRAMMA TECNICA DELLA DANZA CONTEMPORANEA IV ANNO COREUTICO

- Elementi della lezione pratica di Tecnica della Danza Contemporanea (al suolo, in piedi e attraverso lo spazio) proposti con esercizi di livello **INTERMEDIATE**.
- Principi fondamentali della Tecnica della Danza Contemporanea:
 - Respirazione come motore primario della tecnica e della comunicazione espressiva del corpo; applicazione della respirazione corretta attraverso la conoscenza del meccanismo dell'atto respiratorio.
 - La coordinazione e il controllo del centro e delle periferie per un'efficace esecuzione del movimento.
 - I segmenti corporei e gli isolamenti a livello motorio.
 - L'equilibrio e la distribuzione del peso del corpo, in fase statica e dinamica, variando continuamente gli appoggi del corpo.
 - Le forme alternative all'equilibrio: concetto di asse e fuori asse; disequilibrio come fonte del movimento.
 - La gestione del corpo contrastando o assecondando la forza di gravità; la forza di gravità e il peso come strumento per muoversi nello spazio.
 - La gestione dell'energia del corpo, dal centro verso le periferie e viceversa.
- Qualità e velocità del movimento in relazione ai cambiamenti dinamici e spaziali;
- Il corpo nello spazio: fronte, direzione, livelli, percorso spaziale.
- Il corpo e il ritmo: schemi ritmici nel rapporto musica-movimento.
- Sviluppo delle qualità di forza, elasticità e resistenza.
- Terminologia corretta e linguaggio coreutico appropriato in relazione alla struttura del movimento.