

Corsi accademici di primo livello

**Laboratorio di elementi di arti coreutiche**

(COMJ/09)

**Attività:** Integrative o affini

**Durata:** 2 anni

**Tipologia:** Laboratorio

**II^ ANNUALITA'**

**Ore: 20**

**CFA: 1**

**Valutazione: idoneità**

**Programma di studio:**

**Sviluppo della concentrazione;**

Teorico: approccio e consapevolezza

**Utilizzo dello studio yoga per l'artista;**

Pratico: esercizi utili per il controllo delle emozioni e del movimento per la danza

**Nozioni basilari dell'apparato scheletrico e muscolare**

Teorico: forze opposte e forza gravitazionale,

Pratico: conoscenza delle parti principali dell'apparato scheletrico funzionali alla danza, esercizi di allungamento della colonna vertebrale, contrazioni e rilassamenti dei muscoli funzionali alla danza

**La respirazione;**

Pratico: conoscenza delle tre fasi respiratorie e esercizi di coordinazione danza-canto

**Utilizzo del diaframma nell'interpretazione;**

Pratico: implosione, esplosione

**Stretching;**

Pratico: elasticità e potenziamento muscolare

**Postura;**

Pratico: asse immaginario del corpo, piazzamento del corpo, nozioni primarie di danza classica e danza jazz

**Visualizzazione**

**Dissociazione e coordinazione;**

Pratico: conoscenza delle singole parti del corpo per lo sviluppo del movimento in armonia, discesa e risalita lungo il proprio asse d'equilibrio

**Geometria nello spazio;**

Pratico: quadrato immaginario, rapporto geometrico con lo spazio (assolo o di gruppo)

**Energia e contatto;**

Teorico e pratico: sviluppo sull'attenzione intorno al proprio spazio, utilizzo del contatto per lo sviluppo della creazione di un movimento-danza

**Prime nozioni di creazione coreografica,**

Pratico: lavoro di gruppo in relazione al quadrato immaginario e alla geometria nello spazio applicando nozioni di tecniche di danza con i quattro elementi fondamentali (Azione, Qualità, Forma e relazione),

**Valutazione:**

idoneità su valutazione del docente

**III^ ANNUALITA'**

**Ore: 20**

**CFA: 1**

**Valutazione: idoneità**

**Programma di studio:**

Sviluppo degli argomenti del primo anno

**Valutazione:**

idoneità su valutazione del docente