

CORSO DI DANZA MODERNA

Docente: Valentina Gai

**Durata: 10 lezioni (10 ore) svolte di Mercoledì dalle ore 14,30 alle ore 15,30
presso la Palestra di Via Generale Govone, 13**

Costo: € 20,00

La danza riesce a conciliare lo sviluppo motorio con quello espressivo e comunicativo in quanto coinvolge l'intera persona nell'atto simultaneo di muoversi, pensare e sentire.

Il corso si prefigge lo scopo di far conoscere agli allievi i concetti fondamentali attorno ai quali si sviluppa la conoscenza del movimento cercando anche di migliorare la qualità del movimento di ognuno rendendola più fluida e personale sulla base delle proprie inclinazioni artistiche.

Durante le lezioni, inoltre, verrà migliorata l'educazione musicale: la musica, infatti, è alla base della danza moderna, il tutto consiste semplicemente nel sentire la melodia, il ritmo e lasciarsi trasportare.

PROGRAMMA DELLE LEZIONI

- riscaldamento muscolare nello spazio o a terra
- esercizi per la spina dorsale: allineamento, rilasciamento, curve, molleggi
- testa e collo: scioglimento, flessione, rotazione
- movimenti del torace: flessione, estensione, rotazione, circonduzione
- arti superiori e mani: scioglimento, tensione, rilasciamento, port de bras
- arti inferiori e piedi: flessioni, molleggi, tensione, rilasciamento.
- ricerca dell'equilibrio
- esercizi di spostamento in diagonale
- coordinazione delle parti del corpo
- esercizi per migliorare la flessibilità del corpo
- studio delle posizioni della danza
- esercizi per i salti
- studio di combinazioni di esercizi
- esercizi di rafforzamento muscoli addominali e dorsali
- sequenze in diagonale
- sequenze coreografiche

Occorrente: calzoncini

DATE DEGLI INCONTRI: MERCOLEDÌ' ore 14,30–15,30 (Palestra di Via Gen. Govone, 13)

GENNAIO 2019	23/01/2019	30/01/2019		
FEBBRAIO 2019	06/02/2019	13/02/2019	20/02/2019	27/02/2019
MARZO 2019	13/03/2019	20/03/2019	27/03/2019	
APRILE 2019	03/04/2019			