

MAESTRO: MIDS/AICS

DANZA MODERNA



ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA

- Finalista Campionati del Mondo o Europei
- Finalista Campionati Italiani Classi di merito
- Finalista Campionati Italiani Classi A

ATTIVITA' TECNICA

- Attestato di trainer da Enti Convenzionati
- Tirocinio con Maestro Federale Nazionale (30 ore)

FORMAZIONE

- Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF
- Specializzazioni Accademiche in ambito Sportivo
- Pubblicazioni (trattazioni o articoli su riviste)
- Corsi riconosciuti CONI o altri enti
- Diploma di Laurea
- Appartenenza a gruppi sportivi militari
- Diploma Scuola Media Superiore
- Altro

valutazione
della Commissione

CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI GENERALI PARTE SCIENTIFICO / NORMATIVA (CORSO FAD)

Unità di apprendimento 1

CONTENUTI DI BASE

- Concetti di base della danza moderna e contemporanea
- La numerazione della sala;
- Piani di orientamento e gli assi;
- Concetti di base di Isadora Duncan;
- Concetti di base di Martha Graham;
- Concetti di base di Rudolf Von Laban;
- Il disegno nello spazio;
- Concetto di gravità e di equilibrio nel corpo umano;
- I livelli;
- Contraction e release: concetto di tensione e rilasciamento;
- Le energie nella danza contemporanea;
- Spirale.

Unità di apprendimento 2

NOZIONI FONDAMENTALI

- Posizione dei piedi;
- Posizione delle braccia;
- Coordinazione delle braccia;
- Le cadute



Unità di apprendimento 3

PASSI BASE

- Pliè;
- Battement tendu;
- Battement jeté;
- Grand Battement;
- Rond de jambe par terre e en l'air;
- Battement fondu;
- Ratirè Passè;
- Développé;
- Triplex;
- Pirouettes;
- Temp levè;
- Camminate in diagonale;

Unità di apprendimento 4

RISCALDAMENTO A TERRA

- Molleggi ed estensioni;
- Riscaldamento piedi mezza e flex;
- Estensioni della gamba a 45°;
- Riscaldamento del ginocchio;
- Riscaldamento delle anche;
- Bounce (molleggi);
- La salita da terra;

Unità di apprendimento 5

MODERN JAZZ

Storia della danza Jazz

- Danza nella cultura africana;
- Danza Nera in USA;
- Esibizioni pubbliche :I Minstrel Show ed il Vaudeville;
- Sviluppo della Danza nel Sociale;
- Sviluppi della Danza: gli Spettacoli.

Programma Primo corso

- Esercizi di riscaldamento (warm up);
- Esercizi a terra;
- Esercizi al centro;
- Esercizi dalla diagonale;
- Breve balletto: combinazione dell'insegnante, improvvisazione e semplice inchino.

Unità di apprendimento 6

MODERN JAZZ

Programma Secondo corso

- Esercizi di riscaldamento (warm up);
- Esercizi a terra;
- Esercizi al centro;
- Esercizi dalla diagonale;
- Breve balletto: combinazione dell'insegnante, improvvisazione e semplice inchino.



Unità di apprendimento 7

- Termine Danza Moderna
si definiscono generalmente gli sviluppi della danza che portarono ad un nuovo modo di concepire la danza di scena, in contrapposizione al balletto classico-accademico.
- Danza Libera
Nata come ribellione nei confronti della danza accademica, ritenuta troppo rigida e schematica, la danza moderna intendeva procedere alla ricerca di una danza libera, che inizialmente veniva spesso praticata attraverso la provocante forma dell'assolo (oggi detto anche solo), eseguito spesso in spazi non teatrali, per marcare un forte contrasto con lo sfarzo dei grandi balletti.
Loïe Fuller, Isadora Duncan e Ruth St. Denis, poi seguite da Martha Graham e Doris Humphrey, si imposero sulla scena mondiale sviluppando particolari stili di danza libera che poi diedero origine ad una modern dance caratterizzata da una propria estetica e da propri schemi espressivi ed educativi.
- Nuovo Pensiero
Non si trattava inizialmente di una rivolta volutamente contro, ma del risultato di una serie di cambiamenti del pensiero che trovarono una base feconda in particolare nelle teorie del francese François Delsarte, diffuse in America fra il 1830 e il 1870 tramite alcuni suoi allievi e discepoli.
- Il rapporto con lo spazio
Nella danza moderna il corpo si muove rispettando nuovi canoni tecnici e espressivi, spinto dalla volontà di trovare un nuovo rapporto con lo spazio e con il tempo. Infatti si dà notevole importanza allo studio del movimento in quanto mezzo di analisi delle dinamiche fisiche che intervengono nello spostamento dei corpi nello spazio (come ad esempio, la forza di gravità). Nella danza moderna, i ballerini si muovono occupando tutto lo spazio teatrale, mostrando anche il fianco o le spalle al pubblico. La posizione del busto rispetto alle gambe può variare; i danzatori possono anche ballare sdraiati sul palcoscenico.
La danza moderna riconosce nel peso del corpo il principio basilare del movimento, e dunque rispetto al balletto classico-accademico, il rapporto con la terra vi è privilegiato.

Unità di apprendimento 8

- Nozioni base di danza contemporanea
L'esercizio basilare della tecnica Graham per l'allenamento alla danza è la "contraction - release, movimento che viene ricondotto al movimento naturale d'inspirazione ed espirazione. La contrazione si basa proprio sull'energetica spinta all'indietro della vita, mantenendo però tensione nei muscoli. Invece, le spalle e il petto devono stare in posizione eretta e tesi verso l'alto. Il ballerino deve controllare perfettamente il proprio torace, altrimenti l'intero meccanismo risulta sbilanciato. Contraendosi, il ballerino incurva la schiena e la spina dorsale. Ciò rappresenta l'espirazione. Release sta per rilascio, e non per rilassamento. Si riferisce all'inspirazione, quando ci si allunga verso l'alto.
- > Martha Graham è stata considerata la pioniera della danza contemporanea. La Graham ha condizionato la danza del XX secolo e ha teorizzato lo stile moderno. Ancora oggi le sue idee sono oggetto di studio da parte di molti ballerini in tutto il mondo. Uno dei principi base della tecnica di Martha Graham è la respirazione, da lei considerata come il momento di massima energia vitale. I movimenti sono un'alternanza di contrazioni e rilasci, che generano un flusso di energia continuamente in circolo nel corpo del ballerino. In questa guida vi spiegherò la danza contemporanea, in particolare, il metodo Graham.
- Contatto con il pavimento
Un altro elemento della tecnica di Martha Graham è lo stretto contatto con il pavimento. I piedi, infatti, sono nudi proprio per simboleggiare lo stretto contatto con il terreno. Essi vengono allenati attraverso degli esercizi specifici. Inoltre i piedi nella danza contemporanea battano a terra, che sta a simboleggiare il naturale contatto con le forze naturali.

Unità di apprendimento 9

- Nozioni base di modern/modern jazz
Lo stile modern/modern jazz è uno dei tanti in cui si suddivide la Danza moderna ed è, esattamente, lo stile più forte e più d'impatto. Si precisa inoltre che le esigenze attuali della Danza Moderna comportano movimenti potenti, energici e vigorosi.

La danza modern/modern jazz è prima di tutto un'attività artistica, Prende spunto dalla danza classica differenziandosi da essa però dalla tipologia dei passi.



- Modern Jazz

Non è semplice dare una definizione univoca di danza jazz. In questa definizione rientrano varie tecniche di danza collegate alla tradizione africana e europea, e alle sperimentazioni musicali del genere jazz, caratterizzate da un'espressività corporea vivace, libera, composta da momenti di tensione e di pausa. Si tratta di una danza moderna particolarmente coreografica e dinamica, la cui natura si arricchisce col passare del tempo grazie all'apporto di nuovi aspetti e sperimentazioni.

Rientrano in questa definizione due stili principali, il modern jazz e il lyrical jazz.

Il primo stile è particolarmente vivace, mentre il secondo risulta più pacato pur conservando gli aspetti istintivi e tribali tipici del jazz. La storia di questo stile di danza si collega alle vicende della musica jazz che agli inizi del Novecento, comincia a fare capolino negli Stati Uniti d'America, subendo gli influssi della cultura africana giunta nei territori americani attraverso le vicende dei popoli africani giunti dall'Europa.

Unità di apprendimento 10

Possibili amalgamazioni di livello base relative alla disciplina adatte a competitori di Agonismo.

Possibili amalgamazioni di livello base adatte a competitori di Agonismo.

PREPARAZIONE CERTIFICATA DAL FORMATORE-PREPARATORE

Esame Finale