

# MAESTRO: MIDS/AICS

## SWING DANCE



### 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

- Conoscenza delle norme generali di diritto che regolano Enti, Federazioni, Associazioni
- Norme e strategie finalizzate all'apprendimento motorio
- Metodi di comunicazione efficace per la gestione di gruppi

#### MUSICA

- Generi musicali
- Struttura musicale
- Quadratura musicale
- Musicalità
- Tempo
- Ritmo
- Battute e Battiti

#### STORIA GENERALE

- Origini, Storia, Evoluzione dei Balli Swing
- Lindy Hop
- Collegiate Shag
- Balboa (Bal-Swing)
- Vintage Jazz Dance (Shim Sham, Tranky Doo, Big Apple)



## Unità di apprendimento 2

### NOZIONI DI BASE DEL LINDY HOP

- Bounce
- Frame
- Rock Step
- Round Step
- Triple Step
- Swivels

### LE POSIZIONI DI BALLO

- Closed position
- Open position
- Side by Side position
- Reverse Side by Side position
- Follower in Front
- Follower Behind the Back
- Cuddle
- Reverse Side by Side Hand in Hand

### LE PRESE

- Naturale
- Reverse
- Cross Hand
- Reverse Cross Hand
- Two Hands
- Arm Catch

### LE BASI A TERRA

- Basic Step 8 c
- Basic Step 6 c

### LE BASI CALCIATE

- Jig Kicks
- Lindy Charleston

## Unità di apprendimento 3

### LIVELLO 1

- He Goes
- She Goes
- Flip Flop o Treading Water
- She Goes, promenade
- Frisbee to closed / to open
- Send out to open 6c
- Pass by (change place) 6c
- SBS Tuck Turn 6c to open
- SBS Tuck Double Turn 8c to open
- Under arm Leader pass by to open 6c
- Under arm Leader pass by to closed 8c (submarine)

### LIVELLO 2

- Lindy Circle (open to closed)
- Swing Out (closed to open / open to open)
- Swing Out Inside turn exit
- Swing Out Outside turn exit
- Mini Dip
- Points Frankie Manning
- Basic Lindy Charleston
- Lindy Charleston SBS



- Lindy Charleston inside Kick
- Hand to Hand Charleston

### LIVELLO 3

- Sugar Push 6c
- Texas Tommy
- Cuddle 6c
- Pass by to outside free turn 8c
- Basket 8c
- Inside turn to Swing Out
- Basic Jig Kicks 6c
- Jig Kicks Cross Hand to SBS
- Tandem
- Chase to Tandem
- Airplane Charleston

### Unità di apprendimento 4

#### NOZIONI DI BASE DEL COLLEGIATE SHAG

- Basic Step Hop
- Basic Step Kick
- Open position
- Closed position
- Side by Side position

### Unità di apprendimento 5

#### NOZIONI DI BASE DEL BAL-SWING

- Basic Single Time o Up Hold Basic
- Basic Double Time o Maxie basic
- Cross Over
- Lollies
- Scoots
- Paddle

### Unità di apprendimento 6

#### NOZIONI DI BASE DI VINTAGE JAZZ DANCE

- Apple Jack
- Boogie Back
- Boogie Drops
- Boogie Forward
- Box Step
- Eagle Slide
- Fall off the log
- Half Break
- Knee slaps
- Messaround
- Opposites
- Pushes
- Rocks
- Rusty Dusty
- Scarecrow
- Shoe shine
- Shorty George
- Skater
- Spank the Baby
- Stomp Off

- Suzie Q
- Tackie Annie
- Truckin'
- Shim Sham routine

*Possibili amalgamazioni di livello base adatte a competitori di Agonismo.*

**PREPARAZIONE CERTIFICATA DAL FORMATORE-PREPARATORE**

**Esame Finale**