

# MAESTRO: MIDS/AICS BOLLYWOOD



## 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

- Storia
- Musica
- Ballerini; attori e attrici della cinematografia indiana
- Struttura e Ritmo: tentaaal
- Strumenti
  - classici
  - moderni
- ghungroos

### Unità di apprendimento 2

#### NOZIONI DI BASE

- Stili
- Costumi e accessori
- Teatro e interpretazione
- Natya Sastra
- Danze folcloristiche
- Bhangra
- Garba
- Dandia
- Arti



### Unità di apprendimento 3

- Danze classiche di origini
- tipi di danze
- Movimenti dei piedi: Taktar e Gatnikas
- Composizioni: Toora, Aamat, Chakra, Pranam
- Kavita
- Mudras
- Movimenti del collo
- Movimenti della testa
- Movimenti dei occhi
- Giri sul talone: 7, 5, 3, 1
- Giro sufi
- Movimenti delle braccia
- Piani di refferenza e asse del corpo

### Unità di apprendimento4

- Passi basici della danza bollywood
- Gestii nella danza
- Influenza delle danza occidentali

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

**PREPARAZIONE CERTIFICATA DAL FORMATORE-PREPARATORE**

**Esame Finale**