

# MAESTRO: MIDS/AICS

## DANZA ORIENTALE



### 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
- Storia;
- Struttura e ritmi (Maqsoum, Malfouf, Fallahi, Baladi, Saidi, Masmoudi, Wahda Kabira, Zar o Ayub);
- Strumenti utilizzati.
- Costumi
- Riferimenti storici;
- Riferimenti stilistici.
- L'utilizzo dello spazio nelle danze orientali
- La numerazione dello spazio scenico
- I piani di orientamento (sagittale, orizzontale, laterale) e gli assi (sagittale, trasversale "orizzontale", longitudinale "verticale")
- Allineamenti del corpo rispetto allo spazio scenico (En face, Ecartée, Croisée, Effacée)
- La postura (posizione neutra e grounding)
- La respirazione
- Stili di Danza
- Folkloristico;
- Beledi;
- Sharqi (Classico e delle Dive).



## Unità di apprendimento 2

### NOZIONI FONDAMENTALI

- Posizioni principali delle mani e contaminazioni
- Posizioni delle braccia
- Prima orientale
- Seconda orientale
- Terza orientale
- Quarta orientale
- Quarta aperta
- Quinta orientale estesa
- Quinta Beledi
- Sesta orientale estesa
- Sesta Beledi
- Arabesque
- Posizioni dei piedi
- Prima orientale
- Seconda orientale
- Seconda "puntata"
- Terza orientale
- Terza "puntata" lateralmente
- Quarta orientale
- Quarta "puntata" avanti
- Quarta "puntata" indietro"
- Quinta orientale
- Quinta "puntata" in avanti (posizione Beledi)

## Unità di apprendimento 3

### MOVIMENTI DI BASE

- Movimenti della testa
- Slittamento laterale
- Slittamento avanti/indietro
- Cerchio
- Rotazione sacra
- Frusta
- Khaligy
- Frusta in avanti
- Movimenti delle spalle
- Movimenti verticali
- Movimenti orizzontali
- Vibrazione
- Rotazione
- Otto
- Movimenti delle braccia
- Farfalla (con movimento della mano, con la rotazione della spalla, con le braccia davanti al corpo)
- Gabbiano
- Serpente
- Movimenti del busto
- Scorrimento orizzontale "lato/lato"
- Scorrimento orizzontale "avanti/indietro"
- Movimenti sull'asse verticale
- Cerchio (orizzontale, verticale, obliquo verticale, inverso, sacro)
- Movimento verticale laterale
- Twist del torace



- Otto orizzontale
- Otto orizzontale inverso
- Otto verticale
- Otto verticale inverso
- Movimenti dell'addome
- Movimento verso l'interno
- Movimento verso l'esterno
- Onda
- Onda inversa
- Pop
- Vibrazioni (diaframmatica, shimmy, sussultoria, sacra)
- Movimenti dell'anca
- Cerchio del fianco in verticale
- Otto obliquo
- Otto verticale con ondulazione
- Movimenti del bacino
- Twist (in rotazione, passo arabo con twist in avanti, giro sul posto)
- Colpo "scatto" laterale
- Souheir Zaki
- Hip Drop
- Drop folkloristico
- Hip lift
- Hip indietro
- Hip laterale
- Hip avanti
- Slittamento/scorrimento orizzontale lungo il piano sagittale
- Slittamento/scorrimento orizzontale lungo il piano frontale
- Cerchio
- Girasole
- Otto orizzontale
- Otto orizzontale inverso
- Otto verticale
- Otto verticale inverso
- Ondulazione (Cammello)
- Ondulazione inversa
- Ondulazione eseguita solo con i muscoli addominali

#### **Unità di apprendimento 4**

##### **PASSI e FIGURE DI BASE**

- Gambe e piedi
- Plie
- Relevè
- Battement tendu
- Cambri
- Jetè
- Pivot
- Rond de jambe
- Grand rond de jambe en l'air



## Unità di apprendimento 5

### PASSI e FIGURE DI BASE

- Passo charme (indossatrice o a forbice)
- Passo chassè
- Pas de Bourrée (Shirtake)
- Passo incrociato (camminata avanti/indietro)
- Passo Egiziano
- Passo del Deserto
- Passo Arabo

## Unità di apprendimento 6

### PASSI e FIGURE DI BASE

- Giri
- Occidentale
- Orientale
- **Diagonale**
- Salti generici e Sai'di

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

**PREPARAZIONE CERTIFICATA DAL FORMATORE-PREPARATORE**

**Esame Finale**