

SWING DANCE

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 prese

Naturale
Reverse
Cross Hand
Reverse Cross Hand
Two Hands
Arm Catch

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 basi a terra

Basic Quick Quick Slow

Basic Step 6 c

Basic Step 8 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
- Frankie Six
- 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 Down 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
- Opposities
- Pushes
- Rocks
- Rusty Dusty
- Scarecrow
- Shoe shine
- Shorty George
- Skater
- Spank the Baby
- Stomp Off
- Suzie Q
- Tackie Annie
- Truckin'

- Shim Sham routine