

# CORSO per INSEGNANTE DI DANZA MODERNA per il rilascio

*Insegnante*

**Anna Rita Larghi – Istruttore di IV livello (albo degli istruttori ASI/CONI)**

## PREMESSA

Gli allievi sono il **frutto del nostro insegnamento**; la nostra responsabilità' è quella di farli progredire , ciascuno con i propri mezzi e capacità', e di condurli con noi verso un percorso di evoluzione e miglioramento .

## MODULO #1

### PRINCIPI DI DIDATTICA ED EVOLUZIONE DELLA DANZA MODERNA

#### A) PRINCIPI DI DIDATTICA E METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

Comprendere come dare all'allievo una **Indicazione/correzione** chiara per riuscire ad ottenere una **risposta** altrettanto **chiara e precisa**.

Stimolare gli allievi rendendo ogni lezione unica.

#### B) STORIA ED EVOLUZIONE DELLA DANZA MODERNA

Brevi cenni sulla storia

Esempi di tecniche del passato.

Analisi della Danza Moderna (in continua evoluzione).

Analisi dell'evoluzione della Danza Moderna dall'inizio del secolo scorso

***Durata modulo: 2 ore***

## MODULO #2

### ANALISI MOVIMENTI BASE DELLA DANZA MODERNA

- Biomeccanica e fisiologia del movimento
- Metodologia dell'allenamento nella danza
- Concetto di gravità

Ci concentreremo sull'importanza del lavoro sulla colonna vertebrale e sul concetto di 'gravità'

- . flessione , estensione e rotazione.
- . lavoro sul Centro di gravità' del corpo, focus per nuove e diverse possibilità' di movimento
- . come assecondare e contrastare la forza di gravità'.
- . l'allineamento corporeo

***Durata modulo: 6 ore***

## MODULO #3

### IL RISCALDAMENTO

- . Struttura di un riscaldamento adeguato
- . Esempi di esercizi di riscaldamento.

. Osservazione ed analisi

### **DISEGNO DI UN LAVORO PEDAGOGICO**

Modulazione del riscaldamento in base ai livelli di danza e l'età degli allievi

Il tipo di riscaldamento studiato per la lezione deve essere **funzionale** e **capace di preparare il corpo** alla nostra classe di Danza Moderna.

La comprensione degli elementi più importanti è di fondamentale importanza, al fine creare esercizi che siano funzionali alla seconda parte della lezione:

- le diagonali
- costruzioni di sequenze tecniche

**Durata modulo: 6 ore** (da dividere in 3 fasi)

### **MODULO #4**

#### **IL LAVORO AL SUOLO**

- Principi base del lavoro al suolo, cambio della relazione del corpo con la gravità'

Individuazione dei tre livelli spaziali:

- . livello basso
- . livello verticale
- . livello alto /aereo.

#### **B) FLUIDITA' E MOVIMENTO ORGANICO.**

**Durata modulo: 2 ore**

### **MODULO #5**

#### **ANALISI MUSICALE E ASCOLTO**

- . Quale musica scegliere per accompagnare i diversi esercizi
- . Confronto tra insegnante/coreografo e direttore d'orchestra

Grande parte del lavoro coreografico della Danza Moderna nasce dagli input dati dalla scelta musicale.

Lo scopo del coreografo/insegnante sarà quello di fare le veci del **direttore d'orchestra** dando più o meno volume a uno strumento specifico. In questo modo potremo dare indicazioni precise all'allievo proponendo un determinato strumento musicale da seguire o semplicemente la linea vocale del brano in oggetto.

**Durata modulo: 2 ore**

### **MODULO #6**

#### **ESERCIZI IN DIAGONALE**

- . Relazione del Danzatore con lo spazio
- . Caduta/recupero
- . Equilibrio/squilibrio
- . Analisi isometrica

Lavoreremo sulla creazione di un esercizio di diagonale ponendo attenzione su:

- . introduzioni di elementi tecnici
- . analisi delle transizioni
- . trasposizione dell'esercizio/diagonale alla parte sinistra.

**Durata modulo: 6 ore** (da dividere in 3 fasi)

## **MODULO #7**

### **CREATIVITÀ' ED ESERCIZI DI IMPROVVISAZIONE**

- . Esercizi di improvvisazione
- . Tecniche di Ascolto
- . L'improvvisazione guidata

Nella danza Moderna l'improvvisazione diventa uno strumento indispensabile per la creazione coreografica, una tecnica di ascolto del proprio corpo e dell'ambiente. Attraverso l'improvvisazione l'insegnante e l'allievo possono sondare le proprie qualità di movimento e ricercare un proprio linguaggio.

Introduzione dei principali Esercizi di Improvvisazione da soli, di coppia e di gruppo.

**Durata modulo: 4 ore** (da dividere in 4 fasi)

## **MODULO #8**

### **COMPOSIZIONE COREOGRAFICA**

- . Costruire la Coreografia per la lezione di Danza Moderna.
- . Passaggio dall'improvvisazione alla creazione coreografica
- . la ricerca di un linguaggio
- . Esempi di Coreografia.

**Durata modulo: 6 ore** (da dividere in 3 fasi)

## **MODULO #9**

### **PREPARAZIONE DEL SAGGIO**

- . Basi di sviluppo
- . Analisi dello schema
- . Sviluppo creativo
- . Come stimolare gli allievi nel percorso didattico e di ripasso

La preparazione di un saggio o di un brano per un concorso si dimostreà essere la più grande **palestra di creatività** .

**Durata modulo: 2 ore**

## **MODULO #10**

### **FISIOTERAPIA PER ALLA DANZA**

*relatore Dott. Francesco Gandolfi (Fisioterapista – Specialista sportivo)*

- . **Analisi di un corretto riscaldamento**
- . **Cenni sugli infortuni più diffusi nella danza**

Le tematiche principali trattate saranno le seguenti:

- l'osservazione dei giovani talenti nella danza: allenamento e 'manutenzione' del ballerino, ovvero come la fisioterapia può essere d'aiuto;
- l'infortunio nella danza: analisi delle cause e differenze nelle diverse discipline
- la prevenzione per evitare gli infortuni;
- l'alimentazione del danzatore: cause e effetti di una corretta alimentazione e di una cattiva alimentazione
- analisi del rapporto ALIMENTAZIONE/INFORTUNI in uno o più casi
- piccoli trucchi per guarire più velocemente: l'automassaggio

**Durata modulo: 3 ore**

## **MODULO #11**

### **CONTROLLO DEI COMPITI ASSEGNATI AI PARTECIPANTI DEL CORSO.**

- . Osservazione, analisi e correzioni
- . Esempi di correzioni/ indicazioni

**Durata modulo: 4 ore**

## **MODULO #12**

### **NORMATIVE FISCALI RELATIVE ALLO SPORT ED ALL'ASSOCIAZIONISMO SPORTIVO**

*relatore Dott. Giuseppe Galizia (Direttore Area Dance - Milano)*

- . Relazione ASD e CONI
- . Agevolazioni fiscali per i collaboratori

**Durata modulo: 2 ore**

## **TOTALE DURATA MODULI**

**45 ore (da dividere in 4 Weekend o 5 weekend)**

Più esame finale

## **SVOLGIMENTO DEL CORSO**

Il corso si svolgerà presso la sede operativa di Area Dance a Milano in via G.B. Cassinis 33 e il programma del corso sarà presente sia nel sito che nella APP di Area Dance facilmente scaricabile da qualsiasi store elettronico (Apple Store e Google Play).

## **EMERGENZA COVID-19**

A causa del protrarsi dell'emergenza COVID-19, per venire incontro alle esigenze di molti che vogliono sfruttare il tempo per studiare, il corso verrà proposto in una forma di video-conferenza (prima parte) e in sala danza (seconda parte).

Proporremo il corso diviso in **due fasi**:

- **ON-LINE:** dove verranno date al candidato tutte le notizie teoriche e le informazioni che

integrano il bagaglio culturale dell'insegnante previo invio al candidato delle dispense del corso;

- **SUL CAMPO** (ovvero in sede): dove si svolgeranno gli esercizi di riscaldamento, il laboratorio coreografico e gli esercizi in coppia

La fase ON-LINE avrà una durata massima di 25 ore, mentre la parte SUL CAMPO occuperà il restante montante ore (20 ore circa).

Il periodo tra la prima e la seconda fase dovrà essere il più breve possibile tale da dare la possibilità al candidato di sperimentare in sala danza tutti gli esercizi e la parte creativa del lavoro.

### **IPOTESI DI LAVORO 'on-line' e 'sul campo'**

Ecco la suddivisione delle ore modulo per modulo:

MODULO # 1	(2 h)	<i>ON-LINE</i>
MODULO # 2	(6 h)	<i>ON-LINE</i>
MODULO # 3	(6 h)	<i>ON-LINE</i>
MODULO # 4	(2 h)	<i>SUL CAMPO</i>
MODULO # 5	(2 h)	<i>ON-LINE</i>
MODULO # 6	(6 h)	<i>SUL CAMPO</i>
MODULO # 7	(4 h)	<i>ON-LINE</i>
MODULO # 8	(6 h)	<i>2 h ON-LINE</i> <i>4 h SUL CAMPO</i>
MODULO # 9	(2 h)	<i>SUL CAMPO</i>
MODULO # 10	(3 h)	<i>SUL CAMPO</i>
MODULO # 11	(4 h)	<i>2 h ON-LINE</i> <i>2 h SUL CAMPO</i>
MODULO # 12	(2 h)	<i>ON-LINE</i>

### **LEZIONI ON-LINE (post-emergenza)**

Finita l'emergenza COVID-19 le **ore on-line** del corso dovranno essere al **massimo 12**.

### **REQUISITI PER I PARTECIPANTI**

- . Conoscenza base di anatomia.
- . Conoscenza e pratica di almeno una tecnica per un corretto allineamento posturale (*per es. Gyrotonic, Pilates, Tecnica Zero*)
- . Basi della tecnica classico/accademica
- . Conoscenze base per una analisi musicale