



Civica Scuola
di Teatro
Paolo Grassi

Corso e annualità: Corso 3 Danza Contemporanea 2023/2024

Materia: Contact Improvisation - Release Technique - floor work

Docente: Camilla Monga

Contenuti del corso:

- **Principi di tecnica *aikido* e *Alexander Technique***
 - ✓ Educazione Posturale
 - ✓ Roll
 - ✓ Cadute
 - ✓ Camminate
 - ✓ Esercizi di connessione tra ischi e talloni
- **Ondulazione**
 - ✓ Ondulazione frontale dalla testa
 - ✓ Ondulazione frontale dal bacino
 - ✓ Ondulazione laterale dalla testa
 - ✓ Ondulazione laterale dal bacino
 - ✓ Studio del bacino come iniziatore del movimento
 - ✓ Esecuzione coreografica su questi principi
- **Floor work / Release technique**
 - ✓ Training sul pavimento
 - ✓ Educazione al movimento somatico
 - ✓ Esplorazione forza di gravità
 - ✓ Dinamica e velocità
- **Studio sulla sospensione *momentum***
 - ✓ Movimento a spirale
 - ✓ Spazio sferico
 - ✓ Composizione e improvvisazione
- **Composizione coreografica**
 - ✓ Fluidità
 - ✓ Qualità di movimento
 - ✓ Composizione coreografica e notazione

Modalità di valutazione:

Per verificare in itinere l'acquisizione delle abilità e delle competenze da parte degli allievi, saranno utilizzate due modalità di prove: composizione ed esecuzione per la parte pratica; analisi del movimento per la parte teorica. Le prove serviranno per dare una puntuale indicazione sulle difficoltà e/o abilità acquisite.

Modalità svolgimento esame (FINE CORSO // FINE MODULO):

- Conoscenza dell'argomento



Civica Scuola
di Teatro
Paolo Grassi

- Esecuzione della coreografia proposta dal docente che mostra abilità per le tecniche di esecuzione

Bibliografia: Materail of the Spine /Paxton Steve, Gravity by Steve Paxton

- **Materiale di supporto:** ppt, fotocopie e video della docente