



**Corso e annualità: Corso 2 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
- **Pratiche di ascolto attraverso il tatto**
  - ✓ Introduzione alla Contact Improvisation
  - ✓ La cinesfera
  - ✓ Dalla manipolazione alla danza
  - ✓ Improvvisazione
  - ✓ Coreografia partnering
- **Floor work / Release technique**
  - ✓ Training sul pavimento
  - ✓ Ondulazioni a terra
- **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.



Civica Scuola  
di Teatro  
Paolo Grassi

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

- Conoscenza dell'argomento
- 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