



Civica Scuola
di Teatro
Paolo Grassi

Corso e annualità: Corso 1 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

Pratiche di ascolto attraverso il tatto

- ✓ Introduzione alla Contact Improvisation
- ✓ La cinesfera
- ✓ Dalla manipolazione alla danza
- ✓ Improvvisazione

Floor work / Release technique

- ✓ Training sul pavimento

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



Civica Scuola
di Teatro
Paolo Grassi

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

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