

## **Programma di studio di Danza Orientale**

**N.B.** Le lezioni si iniziano sempre con uno specifico riscaldamento, improntato sullo studio delle isolazioni delle varie parti del corpo e sullo scioglimento del bacino, e da esercizi specifici per l'uso delle mani e delle braccia nei movimenti lunari.

Le lezioni si terminano sempre con esercizi di stretching e allungamento muscolare, soprattutto per la schiena.

### 1° ANNO ACCADEMICO

Studio della postura corretta e della posizione di base

Studio della tecnica di base e dei principali movimenti e passi:

Movimenti lunari:

- ∞ orizzontale indietro
- ∞ orizzontale avanti
- (piccolo) cerchio orizzontale a dx e sx
- ∞ verticale in su
- campana
- ∞ verticale col torace in sù
- serpente
- serpente con ∞ in su

I movimenti lunari (tranne il serpente) verranno studiati prima con le braccia statiche in posizione 2 poi accompagnati dai movimenti delle mani (nelle posizioni 2, 1, 3 e 4 e in dinamica passando da una posizione all'altra).

Shimmy:

- shimmy di bacino
- shimmy di petto
- shimmy verticale 1
- twist shimmy

Movimenti solari:

- passo arabo dx e sx
- passo arabo a croce
- passo arabo verso dx e sx
- passo quadrato
- camminata con colpo d'anca semplice
- colpo d'anca con spostamento laterale
- colpo d'anca sul posto
- colpo d'anca sul posto doppio
- colpo d'anca sul posto quadruplo
- passo doppio in camminata (chassè)
- front cross

- back cross
- hip lift e hip lift alternato
- hip lift in camminata
- hip lift a croce
- twist e doppio twist
- passo twist
- hipdrop
- hipdrop con calcio

I movimenti solari verranno studiati sempre con le braccia nelle varie posizioni specifiche.

Combinazioni varie con movimenti lunari.

Combinazioni varie con i diversi tipi di shimmy.

Combinazioni varie con movimenti solari.

Combinazioni varie con movimenti solari e shimmy.

Combinazioni varie con movimenti solari e lunari e shimmy.

Combinazioni varie con movimenti solari e lunari.

Studio ed uso del velo abbinato ai principali movimenti e passi.

Preparazione e studio di una o più coreografie su musica a scelta (preferibilmente semplice e regolare, es. pop).

## 2° ANNO ACCADEMICO

### Approfondimento della tecnica di base:

#### Movimenti lunari:

- cerchio orizzontale col torace a dx e a sx
- ∞ orizzontale col torace indietro e avanti
- ∞ verticale col torace in giù
- ∞ verticale in giù (maya)
- cerchio con l'anca in avanti e indietro
- onde sul posto
- cammello sul posto e in camminata
- spirale verso dx e sx
- spirale complessa verso dx e sx
- ∞ orizzontale in su verso dx e sx

#### Shimmy:

- shimmy su / giù
- shimmy con campana
- ∞ orizzontale indietro con shimmy
- ∞ orizzontale avanti con shimmy
- passo arabo dx e sx con shimmy
- shimmy verticale 2
- shimmy di pancia
- shimmy barasiliano
- accenti di petto in sù
- accenti di petto in giù

#### Movimenti solari:

- twist con drop (twist tunisino)
- twist in movimento
- hipdrop e hipdrop con calcio in rotazione (verso dx e sx)
- hipdrop avanti / indietro singolo e doppio
- hagalla

#### Spostamenti e giri:

- giro a dx
- giro a sx
- giro con spostamento laterale (giro in 4 tempi) verso dx e verso sx
- arabesque

Combinazioni varie con movimenti lunari.

Combinazioni varie con i diversi tipi di shimmy.

Combinazioni varie con movimenti solari.

Combinazioni varie con movimenti solari e shimmy.

Combinazioni varie con movimenti solari e lunari e shimmy.

Combinazioni varie con movimenti solari e lunari.

Approfondimento dell'uso del velo abbinato ai principali movimenti e passi.

Studio dei principali ritmi arabi (belady, saidi, maksum, fellahi, masmudi).

Preparazione e studio di una o più coreografie su musica a scelta, a seconda del livello della classe si possono preparare anche coreografie su musiche lunari o coreografie di percussioni.

Inizio dello studio degli stili, in particolare introduzione al Belady e studio dei movimenti tipici di tale stile:

- grande cerchio orizzontale a dx e sx (con discesa della schiena)
- cerchio orizzontale a dx e sx con molleggio sui talloni
- papero
- ∞ orizzontale indietro con colpi d'anca laterali (2 o 4)
- ∞ orizzontale avanti con passo

### 3° ANNO ACCADEMICO

Approfondimento dello stile Belady con i cimbali.

Uso del Melaya.

Introduzione ai movimenti e della danza a terra.

Approfondimento dello studio dei ritmi arabi (malfouf, ayoub, khaleegy, chiftitelli, al zaffa).

Cenni alle danze folcloristiche (Hagalla, Saudi, ...).

Studio della tecnica Saidi ed uso del bastone, studio dei movimenti tipici di tale stile:

- camminata molleggiata
- classet avanti e indietro
- passo saidi

Introduzione alla danza solista, interpretazione della musica.

Introduzione allo stile Classico e studio dei movimenti tipici di tale stile:

- ∞ orizzontale indietro con calcio
- passo Zaky
- ∞ verticale in giù con drop

## 4° ANNO ACCADEMICO

Approfondimento dello stile Classico e studio ed interpretazione di una routine classica.

Approfondimento dello stile Classico con la tecnica dello stile giovane moderno del Cairo.

Approfondimento della danza solista: scelta ed interpretazione del brano (come, dove e cosa ballare).

Introduzione alla danza col Candelabro e con la Spada, attraverso esercizi di equilibrio e di danza con particolare isolazione della testa.

Approfondimento dello studio della danza a terra con l'uso del Candelabro e della Spada.

Danza con Ali.

## 5° ANNO ACCADEMICO

Approfondimento della danza solista e professionistica.

N.B. A seconda del livello medio raggiunto e del gusto della classe si possono concordare con essa gli argomenti da approfondire durante l'anno, tra cui:

Studio delle nuove frontiere e fusioni della danza orientale contemporanea: oriental salsa, oriental flamenco, oriental rumba, oriental jazz.

Introduzione allo stile Tribal.

Introduzione allo stile Tribal Fusion

Introduzione allo stile Gothic.

## 6° ANNO ACCADEMICO

Nel corso del 6° anno si approfondisce ulteriormente ciò che non si è riusciti a trattare o si è trattato solo marginalmente nel 5° anno.