



PROGRAMA FORMATIU
ÀREA: DANSA, BALLS i EXPRESSIÓ
PERÍODE: GENER - MARÇ 2012

DANSA DEL VENTRE

Curs anual dividit en tres trimestres

1er trimestre: octubre-desembre

2on trimestre: gener-març

3er trimestre: abril-juny

El nom del curs equival a l'any (iniciació, mig, avançat i avançat superior).

El número (I, II i III) equival al trimestre.

Disciplina que permet la pressa de consciència i l'autoconeixement del propi cos. Cursos de continuïtat on cada quadrimestre equival a un nivell.

Per alumnes d'altres centres i escoles:

CONSULTEU ELS CONTINGUTS SEGONS NIVELL :

Iniciació I: Passos bàsics, Vuits horitzontals, Vuits verticals, Cercles, Shimie suau, Twist, Passos punt, Camell i caminar, Coreografies senzilles.

Iniciació II: , Voltes de 3 senzilles , Vuits verticals sense peus, Perfeccionament twist, , Caminar 2 temps, Shimies $\frac{3}{4}$, Elefants, Coreografies senzilles.

Iniciació III: Repàs dels 2 trimestres anteriors, Perfeccionament cadera i camells, Molins. Coreografies fi de curs.

Mig I: Vuits de perfil , Treball de vel, Passos combinats, Perfeccionament Shimies $\frac{3}{4}$, U en el lloc, U caminant. Coreografies.

Mig II: Perfeccionament Shimies (cama, pits, cercles), Bastó, Salts, Cadera desplaçament lateral, Iniciació Sagat,

Mig III:, Repàs dels 2 trimestres anteriors, Terra (vuits baixar i pujar, cercles), Treballs en grup de 2 i 3, Improvisació, Iniciació Sagat, Coreografies.

Avançat I, II, III: Repàs nivells anteriors, Perfeccionament terra, Perfeccionament Shimies (vuits, camells, barrigas), Sagat (senzill, baladi, maqsoum, chiftattelli), Volta cap, Terra, Braços i cap darrera, Coreografies elaborades.

Avançat Superior I, II, III: Perfeccionament del programa d'avançat. Creació coreogràfica. Espelmes.

Al llarg del curs es programen diferents seminaris per complimentar la formació.

DANSA DEL VENTRE FUSIÓ

Per iniciació no es necessari cap nivell previ.

Per nivell mig es requereix un any previ de qualsevol dansa.

Es fusiona la tècnica de la dansa del ventre clàssica amb altres estils de dansa com balls llatins, el flamenc o l'estil burlesque del jazz... utilitzant utensilis com ventalls flamencs, boas o cadires per explorar totes les facetes de la sensualitat femenina i desinhibir els sentiments. Es combinen també tècniques teatrals per buscar l'expressivitat corporal i crear un ambient de diversió per a que tot el grup es senti integrat i còmode. D'aquesta manera la dansa del ventre tradicional s'enriqueix per cercar que la dona expressi i comuniqui tota la seva complexitat.

BALLS DE SALÓ

Curs anual dividit en tres trimestres

1er trimestre: octubre-desembre

2on trimestre: gener-març

3er trimestre: abril-juny

No són necessaris coneixements previs, ni nivells, ja que es treballarà per cicles de balls alhora que s'introdueixen o repassen d'altres.

Cicles

Els cicles es desenvoluparan trimestralment.

1r cicle Bolero, salsa, rock&roll, valsos i pràctiques o introducció a altres balls

2n cicle Txa-txa-txa, mambo, swing i pràctiques o introducció a altres balls

3r cicle Tango, pasdoble, fox-trot i merengue i pràctiques o introducció a altres balls

També es treballarà la **rumba, el twist i el country** (nocions inicials).

SALSA	<p>La modalitat impartida serà salsa en línia. No es requereix parella.</p> <p>Nivell 1: Passos lliures, passos bàsics i primeres figures.</p> <p>Nivell 2: Perfeccionament de passos lliures i bàsics. Figures més complexes.</p> <p>Nivell 3: En aquest nivell els alumnes comptaran amb una parella de professors per depurar la tècnica de ball en parella.</p> <p>Metodologia: Breu explicació teòrica de les tècniques del ball i els passos a seguir.</p> <p>Assaig dels passos amb musica i en parella.</p>
DANSES TAHITIANES	<p>S'introduiran els passos bàsics i les coreografies dels seus estils més representatius: l'aparima i la ote'a. Dirigit a dones de qualsevol edat. Es un ball molt dinàmic on es treballa l'estètica del moviment, la coordinació i la sensualitat.</p>
FUSIÓ FLAMENCORIENTAL	<p>És innegable la relació de la influència àrab en el flamenc, una de les llavors imprescindibles per la seva existència. Aquestes dues danses, comparteixen arrels, i per tant un parentesc únic que es reflexa en la forma d'expressió, en passos, en el moviment característic de les mans, en estructures musicals, en girs, en el sentiment. Les dues tenen força i passió, (terra i foc), però la suavitat i la part etèria (l'aigua i l'aire) emergeixen només de la dansa oriental. Es complementen doncs amb els 4 elements, una fusió única.</p>
TRIBAL FUSION:	<p>La dansa tribal neix com a fusió de balls com la dansa oriental i danses de la India amb estils més moderns com la dansa jazz, el hip-hop o el funky, entre altres. Aquesta dansa té una llibertat de moviments, coreografies, creativitat i vestuaris gairebé sense límits. Aquesta dansa treballa la flexibilitat i la fortalesa muscular, alhora que utilitza elements del ioga i el pilates.</p>
DANSA TERAPÈUTICA	<p>Utilitzarem la dansa i el moviment com a eines terapèutiques. Els continguts específics de les sessions seran danses del món, tècniques de relaxació, massatge, exercicis d'expressió corporal i de comunicació i confiança.</p> <p>Els objectius del curs seran millorar el nostre benestar, desbloquejar tensions; així com desenvolupar l'expressió, l'empatia i el nostre potencial.</p>
DANSA BOLLYWOOD Per nivell mig es requereix un any de qualsevol dansa.	<p>El Bollywood és l'estil de dansa extret de les pel·lícules musicals de Bombay. Les seves coreografies són divertides, sensuals, elegants, energètiques, treballen l'expressivitat teatral i combinen els balls hindús amb els occidentals amb ritmes alegres i elèctrics.</p>
BOLLYWOOD CLÀSSIC	<p>Bollywood clàssic és una variante del Bollywood. S'inspira en els balls clàssics hindús (Kathak, Baratanatyam, Odissi, Kachipudi...) en els que es treballa l'elegància dels braços, els mudras de les mans, les voltes i l'expressivitat teatral del rostre per a interpretar les cançons i expressar feminitat, elegància, gràcia, senzillesa i seducció femenines. No es requereix cap nivell previ.</p>
BALLS LLATINS	<p>Treballarem diferents ritmes: salsa cubana, merengue, bachata, txa-txa-txa...</p> <p>Metodologia: Breu explicació teòrica de les tècniques del ball i els passos a seguir.</p> <p>Assaig dels passos amb musica i en parella</p>
FUNKY I HIP-HOP	<p>Estil de ball d'origen urbà que ens ofereix la possibilitat de ballar els ritmes i estils més moderns, a l'hora que permet desenvolupar la coordinació i el ritme, així com la flexibilitat. Cada sessió s'iniciarà amb un escalfament previ. Els diferents passos i tècniques es posaran en pràctica a nivell coreogràfic</p>

SEVILLANES Es treballarà principalment les **sevillanas de feria**, les més habituals. Pràctica de **les 4 sevillanes** i cadascun dels passos que les formen. Per nivell mig es requereix haver cursat un trimestre amb anterioritat.

STRIP DANCE Estil de dansa actiu i sensual. Combina la sensualitat i feminitat de la dansa del ventre amb elements propis de l' aeròbic. A més, permet treballar l'expressivitat i l'elegància.