

Tecniche della danza contemporanea

Liceo Musicale e Coreutico sezione coreutica

Premessa generale

Il piano di studio della danza contemporanea è finalizzato all'acquisizione di competenze, articolate in abilità e conoscenze, che permettono di raggiungere qualità tipiche di un danzatore contemporaneo. La Tecnica della danza contemporanea intende esplorare l'eredità delle tecniche che hanno caratterizzato il Novecento, codificate dai pionieri della modern-dance americana e le sperimentazioni delle tecniche più innovative e all'avanguardia del secolo nuovo.

L'apprendimento dei principi basilari delle tecniche codificate della danza si unisce alla conoscenza dei linguaggi corporei più recenti, con una particolare attenzione alla percezione del movimento e alla ricerca gestuale, per favorire lo sviluppo creativo dell'allievo.

Lo studio della tecnica della danza contemporanea è diviso in due fasi corrispondenti rispettivamente al primo biennio e al successivo triennio (secondo biennio e quinto anno) con una distribuzione oraria differente. Il primo biennio sarà caratterizzato dall'apprendimento dei principi basilari e fondamentali della danza contemporanea per una corretta costruzione del corpo a livello fisico.

Nel secondo biennio e nel quinto anno la tecnica della danza contemporanea avrà una distribuzione oraria e programmi differenziati a seconda dell'indirizzo (classico o contemporaneo). Nella sezione contemporanea la Tecnica della danza contemporanea, seppur dividendo il monte ore con la Tecnica della danza classica, costituirà l'obiettivo primario dello studio e, a tal fine, si integrerà con il Laboratorio coreografico. Al termine del quinto anno lo studente della sezione contemporanea avrà raggiunto una preparazione complessiva idonea all'accesso agli Istituti di Alta Formazione Coreutica, acquisendo conoscenze, abilità e strumenti per esibirsi in pubblico con sicurezza e padronanza dello spazio scenico, e maturando la capacità di raccordare i principi teorici, tecnici e compositivi alla performance.

Nella sezione della danza classica la tecnica della danza contemporanea, seppur importante ai fini di una completezza di studio e di esperienza, ricoprirà un ruolo complementare nel quadro formativo generale, e si limiterà ad approfondire e ad elaborare il programma svolto nel primo biennio.

Competenze

Alla fine del quinquennio lo studente avrà acquisito le seguenti competenze:

- conosce gli elementi strutturali del linguaggio della danza contemporanea sotto l'aspetto dell'esecuzione, dell'interpretazione e dell'improvvisazione;
- applica i principi fondamentali della tecnica appresa con sicurezza e padronanza;
- applica moduli dinamico- ritmici articolati nei diversi livelli dello spazio;
- analizza e decodifica i movimenti secondo i parametri di spazio, tempo, energia, forma;

Tecniche della danza contemporanea

- possiede il senso cinestetico del movimento percependo qualità e quantità dei movimenti nello spazio;
- attiva l'immaginazione nel processo di astrazione del movimento;
- conosce aspetti relazionali tra il sé, l'altro e l'ambiente circostante anche attraverso le diverse forme di contatto;
- conosce brevi estratti dal repertorio contemporaneo e li interpreta con coerenza stilistica;
- comunica e si esprime mediante il linguaggio coreutico utilizzando terminologie appropriate.

Tecniche della danza contemporanea. Primo biennio

Il primo biennio è dedicato alla conoscenza degli elementi basilari, teorici e pratici, del linguaggio della danza contemporanea e ad una serie di esercitazioni volte ad acquisire una solida base tecnica e stilistica, nonché a stimolare negli studenti la capacità di concentrazione e di autocontrollo. Gli studi verteranno sull'interpretazione di sequenze dinamiche e disegni spaziali, utilizzando variazioni ritmiche e di velocità, fino ad arrivare a brevi elaborati coreografici. Fatti salvi i margini di libertà dell'insegnante, sarà opportuno che il percorso formativo rispetti il passaggio delle diverse fasi di apprendimento (conoscenza, sperimentazione, appropriazione, interiorizzazione) per assicurare consapevolezza e creatività.

COMPETENZE

- **Conosce gli elementi basilari, teorici e pratici, del linguaggio della danza contemporanea.**
- **Capace di concentrazione e autocontrollo del movimento.**
- **Interpreta sequenze dinamiche nello spazio, utilizzando variazioni ritmiche e di velocità.**
- **Esegue brevi elaborati coreografici.**
- **Utilizza un linguaggio coreutico corretto.**

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere i concetti generali di anatomia funzionali al raggiungimento di un corretto asse posturale e del centro del corpo. - Eseguire con precisione tecnica e stilistica gli esercizi programmati con corretta coordinazione e con controllo del centro e delle periferie attraverso una corretta distribuzione del peso sugli appoggi. - Riconoscere i principi fondamentali della tecnica e applicarli con consapevolezza nelle sequenze e combinazioni orientandosi nello spazio. - Controllare il proprio equilibrio in posizione statica e dinamica attraverso il baricentro utilizzare variazioni ritmiche e di velocità del movimento, sapendo anche cogliere il carattere espressivo della composizione musicale. - Respirare correttamente attraverso una conoscenza del meccanismo fisiologico. - Utilizzare un linguaggio coreutico corretto al fine di una buona comprensione del movimento danzato. 	<ul style="list-style-type: none"> - I principi fondamentali della tecnica. - Esercizi programmati di livello base. - Il corretto allineamento posturale e il centro del corpo secondo una consapevolezza della struttura anatomica. - La coordinazione generale e il controllo dei movimenti tra arti inferiori e superiori. - I segmenti corporei e gli isolamenti a livello motorio. - La distribuzione del peso del corpo nella verticale e al suolo in orizzontale. - La gestione del corpo nelle posizioni contrastando o assecondando la forza di gravità mantenendo o ripristinando l'equilibrio. - L'energia del corpo verso le periferie e viceversa. - Variazione ritmiche e di velocità del movimento. - Il carattere espressivo del movimento connesso alla composizione musicale. - Introduzione all'applicazione della respirazione corretta attraverso la conoscenza del meccanismo dell'atto respiratorio.

Tecniche della danza contemporanea

Tecniche della danza contemporanea. Secondo biennio (Sezione danza contemporanea)

Nel corso del secondo biennio è opportuno un lavoro di consolidamento e di affinamento della preparazione tecnica, ampliando altresì il vocabolario e articolando la sintassi di movimento sulla base di una precisa linea stilistica. In questo percorso è indispensabile una parallela esperienza di approfondimento della terminologia, condotta in forma critica e in costante relazione con la struttura del movimento. Lo studio si svolgerà su vari fronti e toccherà gli aspetti centrali della tecnica: la respirazione, lo spazio e la forma, il centro e il peso del corpo, il tempo (con la sperimentazione delle diverse qualità e velocità in relazione ai cambiamenti dinamici e spaziali); essi saranno elaborati in diverse esperienze e in brevi studi effettuati a terra, in piedi e attraverso lo spazio.

COMPETENZE

- **Esegue con precisione tecnica e stilistica gli esercizi di livello intermedio-avanzato.**
- **Articola la sintassi di movimento sulla base di una precisa linea stilistica.**
- **Sperimenta diverse qualità e velocità in relazione ai cambiamenti dinamici e spaziali.**
- **Utilizza una terminologia in forma critica e in costante relazione con la struttura del movimento ampliando il vocabolario coreutico.**

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none">- Eseguire con precisione tecnica e stilistica gli esercizi programmati con corretta coordinazione e con controllo del centro e delle periferie attraverso una corretta distribuzione del peso sugli appoggi sia in verticale che in orizzontale.- Applicare i principi fondamentali della tecnica nelle sequenze e combinazioni a terra, al centro e nello spazio.- Riconoscere e approfondire i concetti generali di anatomia funzionali alla tecnica.- Sviluppare la coordinazione per eseguire il movimento nella maniera più efficace per aumentare la capacità di controllo e regolazione del movimento.- Controllare il proprio equilibrio in posizione statica e dinamica attraverso il baricentro nello spazio variando continuamente gli appoggi del corpo.- Sperimentare le diverse qualità e velocità del movimento in relazione ai cambiamenti dinamici e spaziali.- Recuperare e riequilibrare la respirazione dopo lo sforzo attraverso il suo uso corretto.- Esplorare le diverse forme di contatto del movimento tra se, l'altro e l'ambiente circostante.- Possedere la memoria corporea del movimento.- Utilizzare la terminologia corretta e un linguaggio coreutico appropriato in costante relazione con la struttura del movimento.	<ul style="list-style-type: none">- Eseguire con precisione tecnica e stilistica gli esercizi programmati con corretta coordinazione e con controllo del centro e delle periferie attraverso una corretta distribuzione del peso sugli appoggi sia in verticale che in orizzontale.- Applicare i principi fondamentali della tecnica nelle sequenze e combinazioni a terra, al centro e nello spazio.- Riconoscere e approfondire i concetti generali di anatomia funzionali alla tecnica.- Sviluppare la coordinazione per eseguire il movimento nella maniera più efficace per aumentare la capacità di controllo e regolazione del movimento.- Controllare il proprio equilibrio in posizione statica e dinamica attraverso il baricentro nello spazio variando continuamente gli appoggi del corpo.- Sperimentare le diverse qualità e velocità del movimento in relazione ai cambiamenti dinamici e spaziali.- Recuperare e riequilibrare la respirazione dopo lo sforzo attraverso il suo uso corretto.- Esplorare le diverse forme di contatto del movimento tra se, l'altro e l'ambiente circostante.- Possedere la memoria corporea del movimento.- Utilizzare la terminologia corretta e un linguaggio coreutico appropriato in costante relazione con la struttura del movimento.- Esecuzione di esercizi gradualmente di livello avanzato.- I principi fondamentali della tecnica nelle sequenze e combinazioni a terra, al centro e nello spazio.- Concetti generali di anatomia funzionali alla tecnica per il consolidamento del corretto asse posturale e del centro del corpo e del movimento.

- Concetto di asse e fuori asse.
 - Il proprio equilibrio in posizione statica e dinamica attraverso il baricentro nello spazio variando continuamente gli appoggi del corpo.
 - Le forme alternative all'equilibrio: disequilibrio come fonte del movimento, indagine dell'equilibrio-disequilibrio.
 - Approfondimento dei segmenti corporei e gli isolamenti a livello motorio.
 - L'uso dell'energia del corpo verso le periferie e viceversa.
 - Gli impulsi nei vari punti del corpo come origine del movimento per muoversi nello spazio attraverso un flusso continuo di energia.
 - Le qualità e la velocità del movimento in relazione ai cambiamenti dinamici e spaziali.
 - La forza di gravità e il peso come strumento per muoversi nello spazio.
 - I parametri di spazio, tempo, energia, forma.
 - Respirazione come motore primario della tecnica e della comunicazione espressiva del corpo.
 - Terminologie corrette e linguaggio coreutico appropriato in relazione alla struttura del movimento.
 - Connessione tra struttura del movimento e tipologie musicali.
-

Tecniche della danza contemporanea

Tecniche della danza contemporanea. Quinto anno (Sezione danza contemporanea)

Alla fine del percorso quinquennale lo studente sarà in grado di interpretare in modo personale moduli dinamico-ritmici articolati nei diversi livelli dello spazio con l'utilizzo di cadute, giri, salti, sospensioni, swing nelle diversificate modalità di accento. Avrà approfondito la conoscenza degli elementi strutturali del linguaggio della danza contemporanea sotto l'aspetto dell'esecuzione, dell'interpretazione e dell'improvvisazione. Avrà infine acquisito gli strumenti per analizzare e decodificare i movimenti secondo i parametri spazio, tempo, energia, forma.

COMPETENZE

- **Esegue con precisione tecnica e stilistica gli esercizi di livello avanzato.**
- **Interpreta in modo personale moduli dinamico-ritmici articolati nei diversi livelli dello spazio.**
- **Conosce gli elementi strutturali del linguaggio della danza contemporanea sotto l'aspetto dell'esecuzione, dell'interpretazione e dell'improvvisazione.**
- **Analizza e decodifica i movimenti secondo i parametri spazio, tempo, energia, forma.**
- **Conosce gli aspetti relazionali tra il sé, l'altro e l'ambiente circostante anche attraverso le diverse forme di contatto.**
- **Utilizza una terminologia corretta.**

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none">- Consolidare le informazioni ottenute negli anni precedenti.- Approfondire il materiale didattico.- Applicare moduli dinamico- ritmici articolati nei diversi livelli dello spazio.- Analizzare e decodificare i movimenti secondo i parametri di spazio, tempo, energia, forma.- Saper gestire il movimento nello spazio secondo i principi appresi.- Affinare il senso cinestetico del movimento.- Approfondire la conoscenza degli elementi strutturali del linguaggio della danza contemporanea.	<ul style="list-style-type: none">- Il materiale didattico degli anni precedenti per poterlo approfondire.- Esecuzione di esercizi, combinazioni, sequenze coreografiche di livello avanzato.- L'utilizzo dei parametri spazio, tempo, energia, forma creare variazioni di moduli dinamici.- Il movimento danzato nello spazio secondo i principi appresi.- Gli elementi strutturali della danza: esecuzione, interpretazione, improvvisazione.- Gli aspetti relazionali tra il sé, l'altro e l'ambiente circostante anche attraverso le diverse forme di contatto.

Tecniche della danza contemporanea. Secondo biennio (Sezione danza classica)

Se opererà per la sezione danza classica, lo studente troverà pressoché inalterato lo spazio destinato alla Tecnica della danza contemporanea. Ciò implicherà un programma ridotto di quest'ultima, che nondimeno dovrà prevedere il raggiungimento di un livello tecnico e stilistico apprezzabile e qualitativamente pertinente. Pertanto il lavoro sarà rivolto al consolidamento delle conoscenze teoriche e pratiche della tecnica e del linguaggio della danza contemporanea studiata al primo biennio, per poi svilupparsi su livelli di difficoltà via via più avanzati.

COMPETENZE

- **Consolida i principi fondamentali della tecnica appresi nel biennio e li applica con consapevolezza.**
- **Esegue con precisione tecnica e stilistica gli esercizi di livello intermedio.**
- **Sperimenta diverse qualità e velocità in relazione ai cambiamenti dinamici e spaziali.**
- **Consolida un linguaggio coreutico corretto al fine di una buona comprensione del movimento danzato.**

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> - Eseguire gli esercizi programmati con precisione tecnica e stilistica. - Consolidare i principi fondamentali della tecnica e applicarli con consapevolezza nelle sequenze e combinazioni a terra, in piedi e nello spazio. - Riconoscere e approfondire i concetti generali di anatomia funzionali alla tecnica. - Sviluppare la coordinazione per eseguire il movimento nella maniera più efficace per aumentare la capacità di controllo e regolazione del movimento. - Consolidare il controllo del proprio equilibrio in posizione statica e dinamica attraverso il baricentro. - Sperimentare nuove variazioni ritmiche e di velocità del movimento sapendo anche cogliere il carattere espressivo della composizione musicale. - Utilizzare la respirazione corretta per il recupero e riequilibrio dopo lo sforzo. - Introdurre le diverse forme di contatto del movimento tra sé, l'altro e l'ambiente circostante. - Consolidare un linguaggio coreutico corretto al fine di una buona comprensione del movimento danzato. 	<ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione di esercizi, combinazioni, sequenze coreografiche gradualmente di livello superiore al primo biennio. - I principi fondamentali della tecnica applicati anche nello spazio e a terra. - Consolidamento del corretto allineamento posturale e del centro del corpo secondo una consapevolezza della struttura anatomica. - Concetto di asse e fuori asse. - La coordinazione e la regolazione dei movimenti tra arti inferiori e superiori. - Approfondimento dei segmenti corporei e gli isolamenti a livello motorio. - La distribuzione del peso del corpo nella verticale e al suolo in orizzontale. - La gestione del corpo nelle posizioni contrastando o assecondando la forza di gravità mantenendo o ripristinando l'equilibrio. - I parametri di spazio, tempo, energia, forma. - L'energia del corpo verso le periferie e viceversa. - Introduzione agli impulsi. - Applicazione della respirazione corretta abbinata alla comunicazione espressiva del movimento. - Linguaggio coreutico appropriato.

Tecniche della danza contemporanea

Tecniche della danza contemporanea. Quinto anno (Sezione danza classica)

Il quinto anno della Tecnica della danza contemporanea sarà dedicato a rifinire tecnicamente e stilisticamente gli elementi acquisiti, consolidando altresì le conoscenze teoriche e terminologiche.

COMPETENZE

- **Consolida stilisticamente gli elementi acquisiti.**
- **Consolidare le conoscenze teoriche e terminologiche.**
- **Consolida il linguaggio coreutico.**

Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none">- Consolidare il livello di esecuzione gradualmente sempre più avanzato appreso nel secondo biennio.- Rifinire stilisticamente gli elementi acquisiti.- Consolidare le conoscenze teoriche e terminologiche.- Approfondimento del materiale didattico.	<ul style="list-style-type: none">- Esecuzione di esercizi intermedio-avanzati.- Variazioni delle qualità dinamiche del movimento.- Introduzione all'improvvisazione attraverso gli elementi base.- Introduzione a nuove forme di contatto del movimento tra sé, l'altro e l'ambiente circostante.- Gli elementi strutturali della danza: esecuzione, interpretazione.- L'utilizzo dei parametri spazio, tempo, energia, forma creare variazioni di moduli dinamici secondo il livello raggiunto.

Indicazioni metodologiche

L'allievo è guidato dal docente di tecnica della danza contemporanea all'acquisizione delle conoscenze del programma disciplinare attraverso le lezioni pratiche frontali in una sala bene attrezzata, L'accompagnamento del pianista facilita la conoscenza musicale in rapporto alla danza, dando la possibilità di interpretare l'espressività del movimento.

La lezione pratica della tecnica di danza contemporanea si può suddividere nelle seguenti fasi:

- - studio a terra
- - studio al centro in piedi
- - studio nello spazio.

Le lezioni teoriche sui principi base della tecnica completano lo studio pratico per dare la possibilità di riflettere, studiare e avere consapevolezza del proprio corpo e del movimento.

Momenti di riflessione e di rielaborazione delle correzioni permettono all'allievo di consolidare le informazioni ricevute.

L'integrazione nella didattica di visioni di video e spettacoli stimola l'allievo alla conoscenza della realtà professionale e creativa del mondo della danza.