



Lyceum Danza Sportiva

Balli di coppia

Lindy Hop

FIRST STEPS (Under 13 anni)

Obiettivi

- Conoscenza della tecnica di base

Prove d'esame

- Colloquio con la commissione
- Dimostrazione pratica
 - Bounce
 - Front Step
 - Rock Step
 - Triple Step
 - He Goes – She Goes
 - Bring in – Send out
 - Flip Flop
 - Basic step 6 counts
 - Basic step 8 counts
 - Charleston
- Dimostrazione coreografia a piacere contenente gli elementi di studio
 - Durata minima 1 minuto



Lyceum Danza Sportiva

Balli di coppia

Lindy Hop **Beginners**

Obiettivi

- Cenni storici
- Conoscenza della tecnica di base e corretta esecuzione di movimenti
- Postura
- Azione e reazione
- Terminologie e definizioni delle tecniche acquisite

Prove d'esame

- Colloquio con la commissione
- Dimostrazione pratica
 - Bounce
 - Front Step
 - Rock Step
 - Triple Step
 - He Goes – She Goes
 - Bring in – Send out
 - Flip Flop
 - Promenade Leader e Follower
 - Swing Out da close position
 - Basic step 6 counts
 - Send Out
 - Pass-by (change position)
 - Basic step 8 counts
 - Charleston fundamentals
- Dimostrazione coreografia a piacere contenente almeno gli elementi di studio
 - Durata minima 1 minuto
 - Velocità minima di esecuzione 160bpm o 120bpm con triple step



Lyceum Danza Sportiva

Balli di coppia

Lindy Hop

Improvers

Nota: l'allievo deve essere a conoscenza della parte teorica e pratica del livello precedente per accedere alla sessione di esame in questo livello.

Obiettivi

- Musicalità (conoscenza e definizione di Battito, Battuta e struttura musicale)
- Dimestichezza con il passo in sei e quello in otto
- Aumento della velocità di esecuzione
- Connessione Leader & Follower concetti base
- Terminologie e definizioni delle tecniche acquisite

Prove d'esame

- Colloquio con la commissione
- Dimostrazione pratica
 - Basic Step side by side in 6 e 8 counts
 - Lindy Circle (da close e open position)
 - Close position
 - Swing out da open position
 - Charleston side by side 8 counts
 - Left side pass
 - Skip up 8 counts
 - Tuck Turn 6 e 8 counts
- Dimostrazione coreografia a piacere contenente almeno gli elementi di studio
 - Durata minima 1 minuto
 - Velocità minima di esecuzione 160bpm



Lyceum Danza Sportiva

Balli di coppia

Lindy Hop

Intermediate

Nota: l'allievo deve essere a conoscenza della parte teorica e pratica del livello precedente per accedere alla sessione di esame in questo livello.

Obiettivi

- Buona conoscenza dei fondamentali del Lindy Hop come lo Swing Out e le sue variazioni
- Variazioni di charleston
- Connessione, guida
- Musicalità ed improvvisazione
- Terminologie e definizioni delle tecniche acquisite

Prove d'esame

- Colloquio con la commissione
- Dimostrazione pratica
 - Swing out e sue variazioni
 - Inside turn
 - Outside turn
 - Texas Tommy
 - Swivels
- Dimostrazione coreografia a piacere contenente almeno gli elementi di studio
 - Durata minima 1 minuto
 - Velocità minima di esecuzione 200bpm o 160bpm con triple step



Lyceum Danza Sportiva

Balli di coppia

Lindy Hop **Advanced**

Nota: l'allievo deve essere a conoscenza della parte teorica e pratica del livello precedente per accedere alla sessione di esame in questo livello.

Per coloro che intendono proseguire il percorso conseguendo anche il livello trainers devono integrare il presente livello con i concetti generali indicati a fine capitolo

Obiettivi

- Connessioni
- Guide
- Velocità di esecuzione
- Terminologie e definizioni delle tecniche acquisite
- Play with rhythm
- Conoscenza di alcuni Arealis (riservato ai trainers)
- Conoscenza delle tecniche di assistenza alle figure acrobatiche (riservato ai trainers)

Prove d'esame

- Colloquio con la commissione
- Dimostrazione pratica
 - Tandem e sue variazioni
 - Hand to hand e sue variazioni
 - Sugar push

- Dimostrazione coreografia a piacere contenente almeno gli elementi di studio
 - Durata minima 1 minuto
 - Velocità minima di esecuzione 240bpm o 200bpm con triple step



Lyceum Danza Sportiva

Balli di coppia

Concetti generali

Dispensa conoscenze e concetti generali

- Terminologia
- Piani di movimento
- Lavoro del piede
- Storia della danza
- Metodologia di allenamento
- Principi di musica per la danza sportiva
- I segni e I linguaggi della comunicazione
- La comunicazione
- Biomeccanica del movimento
- L'ordinamento sportivo Nazionale ed Internazionale