



Lyceum Danza Sportiva

Balli di coppia

Boogie Woogie

First steps (Under 13 anni)

Obiettivi

- Conoscenza della tecnica di base

Prove d'esame

- Colloquio con la commissione
- Dimostrazione pratica coreografia a piacere contenente gli elementi di studio
 - Durata minima 1 minuto
 - Rock Step
 - Triple Step
 - Change Place
 - Close position
 - Front Step
 - Send out



Lyceum Danza Sportiva

Balli di coppia

Boogie Woogie

Beginners

Obiettivi

- Cenni storici
- Conoscenza della tecnica di base e corretta esecuzione di movimenti
- Postura
- Concetti di base di Lead & Follow (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
 - Change Place
 - Close position
 - Send out
 - Tuck turn
 - Spin (in senso orario e antiorario)
 - Left Side pass

- Dimostrazione coreografia a piacere contenente almeno gli elementi di studio
 - Durata minima 1 minuto
 - Velocità minima di esecuzione 38bpm



Lyceum Danza Sportiva

Balli di coppia

Boogie Woogie

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)
- Aumento della velocità di esecuzione
- Sviluppo armonia e connessione Leader & Follower
- Lavoro coreografico su struttura Swing e Rock
- Terminologie e definizioni delle tecniche acquisite

Prove d'esame

- Colloquio con la commissione
- Dimostrazione pratica
 - Kick ball change
 - Double Bounce
 - Si consiglia conoscenza programma di classe C (FIDS)

- Dimostrazione coreografia a piacere contenente almeno gli elementi di studio
 - Durata minima 1 minuto
 - Velocità minima di esecuzione 44bpm



Lyceum Danza Sportiva

Balli di coppia

Boogie Woogie

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 della tecnica di base
- Buona conoscenza connessione Leader e Follower
- Musicalità ed improvvisazione
- Lavoro coreografico su struttura Blues
- Terminologie e definizioni delle tecniche acquisite

Prove d'esame

- Colloquio con la commissione
- Play with Rhythm
- Sugar Push e varianti
- Dimostrazione pratica sulle strutture musicali blues

- Dimostrazione coreografia a piacere contenente almeno gli elementi di studio
 - Durata minima 1 minuto
 - Velocità minima di esecuzione 48bpm



Lyceum Danza Sportiva

Balli di coppia

Boogie Woogie

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

- Ottima conoscenza tecniche di base fast
- Ottima conoscenza tecniche di base slow (riservato ai trainers)
- Ottima conoscenza delle tecniche connessione e armonia Leader e Follower
- Ottima conoscenza delle figure di ballo (highlight, side by side, ecc...)
- Velocità di esecuzione
- Interpretazione musicale (rispetto strutture musicali e spontanea interpretazione)
- Terminologie e definizioni delle tecniche acquisite
- Contaminazioni con altri stili swing
- Conoscenza delle tecniche di assistenza alle figure acrobatiche (riservato ai trainers)

Prove d'esame

- Colloquio con la commissione
- Dimostrazione pratica con base musicale fornita dalla commissione (Fast e Slow per trainers)
- Terminologia ed esecuzione Slow (riservato ai trainers)
 - Smooth Bounce
 - Lead & Follow
 - Swivels
 - Rock Step
 - Triple Step
 - Change Place
 - Close position
 - Front Step
 - Send out
 - Tuck turn
 - Sugar Push



Lyceum Danza Sportiva

Balli di coppia

- Terminologia ed esecuzione Fast completa degli elementi di studio previsti anche nei livelli precedenti
- Highlights, Side by side advanced figures
- Interpretazione musicale spontanea e con figure
- Costruzione coreografica (riservato ai trainers)
- Assistenza alle figure acrobatiche (riservato ai trainers)
 - Durata minima 1 minuto per Slow e 1 minuto per Fast
 - Velocità minima di esecuzione 48bpm Fast, 26bpm Slow

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