



Lyceum Danza Sportiva

Balli di coppia e Formazioni

Rock'n'Roll

First steps (Under 13 anni)

Obiettivi

- Conoscenza della tecnica di base

Prove d'esame

- Colloquio con la commissione
- Dimostrazione coreografia a piacere che può contenere elementi del safety level 4 o 5 (WRRC)
 - Durata minima 1 minuto



Lyceum Danza Sportiva

Balli di coppia e Formazioni

Rock'n'Roll

Beginners

Obiettivi

- Cenni storici
- Conoscenza della tecnica di base e corretta esecuzione di movimenti (foot technique)
- Postura
- Terminologie e definizioni delle tecniche acquisite

Prove d'esame

- Colloquio con la commissione
- Dimostrazione pratica
 - Basic step propedeutica
 - Basic Step social
 - Change Place
 - Spin
 - Send out
 - Take in
 - Acrobazie safety level 3, 4, 5 (WRRC)

- Dimostrazione coreografia a piacere contenente almeno gli elementi di studio
 - Durata minima 1 minuto
 - Velocità minima di esecuzione 44 - 46 bpm



Lyceum Danza Sportiva

Balli di coppia e Formazioni

Rock'n'Roll

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
- Ritmica e coreografia
- Terminologie e definizioni delle tecniche acquisite

Prove d'esame

- Colloquio con la commissione
- Dimostrazione pratica
 - Basic Step da competizione
 - Figure side by side appartenenti al gruppo 2 (WRRC)
 - Sequenza classe C (FIDS)
 - Rotazione indietro (es. Clessidra)
 - Verticale
 - Pesce strambo/traverso
- Dimostrazione coreografia a piacere contenente almeno gli elementi di studio
 - Durata minima 1 minuto
 - Velocità minima di esecuzione 46bpm



Lyceum Danza Sportiva

Balli di coppia e Formazioni

Rock'n'Roll

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 ed esecuzione del basic step
- Conoscenza figurazioni e definizioni di Rock acrobatico social
- Musicalità
- Coreografia e conoscenza gruppi coreografici
- Terminologie e definizioni delle tecniche acquisite

Prove d'esame

- Colloquio con la commissione
- Dimostrazione pratica
 - Basic Step da competizione
 - Figure rock tecnico gruppo 3 (WRRC)
 - Ruota
 - Mulino/cavallo
 - Carpietto
 - Rotazione collo/schiava (es. cintura, berlinese, cravatta)
 - Campana
 - Patata
 - Rovescia
 - American pesce
- 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 e Formazioni

Rock'n'Roll 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 ed esecuzione del basic step
- Conoscenza figurazioni e definizioni di Rock acrobatico Sport Dance
- Conoscenza dei gruppi acrobatici contact e freestyle
- Musicalità
- Terminologie e definizioni delle tecniche acquisite
- Conoscenza delle tecniche di assistenza alle figure acrobatiche

Prove d'esame

- Colloquio con la commissione
- Dimostrazione pratica
- Basic Step da competizione
- Esecuzione di una coreografia presentata dalla commissione in sede di esame (4 da 8bit)
 - Gruppo salto avanti Contact e Freestyle
 - Gruppo salto indietro Contact e Freestyle
 - Gruppo salto dive Contact e Freestyle
 - Gruppo salto rotazione Contact e Freestyle
- Dimostrazione coreografia a piacere contenente almeno gli elementi di studio
 - Durata minima 1 minuto
 - Velocità minima di esecuzione 48 - 50bpm



Lyceum Danza Sportiva

Balli di coppia e Formazioni

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