

Programma di

TTD della Danza Sportiva

Prof.ssa Anna Fratantonio

Obiettivi del corso

- Fornire le conoscenze fondamentali per eseguire in maniera tecnicamente corretta i principali passi e figure delle Danze Caraibiche.
- Fornire le conoscenze fondamentali per eseguire i principali passi e figure delle Danze Caraibiche seguendo il ritmo musicale.
- Fornire le conoscenze fondamentali e gli strumenti necessari per riuscire ad organizzare e gestire la spiegazione tecnica e stilistica dei principali passi e figure delle Danze Caraibiche.

Contenuti

Cenni sulla struttura e l'ambito di attività della FIDS

- Struttura e finalità della FIDS (Federazione Italiana Danza Sportiva) e della MIDAS (Maestri Italiani Danza Sportiva)
- Settori di attività sportiva
- La figura del Tecnico FIDS e del Maestro di Danza Sportiva

Le Danze Caraibiche

- Le origini
- Elementi di teoria musicale
- Prese e posizioni
- Tecniche di esecuzione

MERENGUE – passi e figure

- BASE SUL POSTO
- PENDULO
- LATERAL (CAMMINATA LATERALE SINISTRA E DESTRA)
- VUELTA NATURAL
- APERTURA PARA ATRAS
- TORNILLO A DESTRA
- TORNILLO A SINISTRA
- SENTADA
- SETENTA (70)
- PUENTE ALTERNADO
- TUNNEL
- SOMBRERO

SALSA PORTORICANA – *passi e figure*

- BASE ALTERNATA (BASE AVANTI E INDIETRO)
- BASE SUL POSTO
- ATRAS E ADELANTE (BASE INDIETRO E AVANTI)
- LADO LADO (BASE LATERALE)
- CROSS BODY LEAD
- CHECK (STAND BY POSITION)
- VUELTA CLASSICA (GIRO A DX DI PIEDE SX)
- VUELTA CONTRARIA (GIRO A SX)
- VUELTA CLASSICA DAMA 180° (VUELTA PROGRESSIVA)
- VUELTA CONTRARIA DAMA 180° (CROSS CON VUELTA A SX)
- CROSS OVER HOMBRE
- CROSS OVER DAMA
- MEZZA ELICA
- FAN, PEEK-A-BOO E COCOLO
- CROCE
- TORNILLO A DX E A SX
- TRES
- SUZIE Q
- CRUZA CRUZA
- CRUZADO PROGRESSIVO
- FLARE

SALSA CUBANA – *passi e figure*

- BASE ALTERNATA (BASE AVANTI E INDIETRO)
- BASE SUL POSTO
- ATRAS E ADELANTE (BASE INDIETRO E AVANTI)
- LADO LADO (BASE LATERALE)
- VUELTA CLASSICA (GIRO A DX DI PIEDE SX)
- CAJON (BASE ZERO IN COPPIA)
- VUELTA PROGRESSIVA A DX
- APERTURA CUBANA
- DILE QUE NO
- DILE QUE SI
- ENCHUFLA (CAMBIO DI POSTO)
- YDA Y VUELTA (ENCHUFLA DOBLE)
- ENCHUFLA ELEGANTE
- AGUAJEA e AGUAJEA CON VUELTA
- SETENTA (70)
- SOMBRERO
- MOLIENDO CAFÈ

BACHATA – *passi e figure*

- BASE SUL POSTO
- BASE LATERALE
- BASE ALTERNATA (AVANTI – INDIETRO)

- CAMMINATA AVANTI PROGRESSIVA
- CAMMINATA INDIETRO PROGRESSIVA
- GIRO A DESTRA
- GIRO A SINISTRA
- VUELTA NATURAL
- SETENTA CON LACCIO
- SETENTA CON RASOIO
- MEDIA ELICA
- ROMANTICA
- TORTUGA

La didattica verrà integrata con materiale specifico fornito dal docente durante il corso.

Testi consigliati per ulteriori approfondimenti

A.A.V.V. (2004). *Le Danze Caraibiche Latino Americane*, Corti Linea Stampa, Scandiano (RE).
Conte, E. (2002). *Salseando y Bailando*, Gremese Editore, Roma.

Siti internet

Federazione Italiana Danza Sportiva (FIDS): www.federdanza.it
Maestri Italiani Danza Sportiva (MIDAS): www.midasonline.org