

STAGE CERCHIO AEREO CON LARA D'AMELIA



OBBIETTIVI:

Approfondire le conoscenze corporee e le tecniche dell'attrezzo di base ed avanzate per il raggiungimento di determinati elementi tecnici e pulizia di ognuno già presente o anche futuro. Sperimentare l'espressione attraverso il cerchio per arricchire le possibilità di linguaggio.

A CHI E' RIVOLTO

Lo stage è diviso in due livelli:

- il principiante è rivolto a chi è al primo approccio con l'attrezzo e vuole iniziare a conoscerlo ed anche a persone già preparate basilarmente su altre tecniche ma sono le prime volte che utilizzano il cerchio aereo.
- l'avanzato è rivolto a persone che conoscono già il cerchio a sanno cosa sia la consapevolezza dell'equilibrio del proprio corpo sull'attrezzo (principalmente equilibri di pancia e schiena). Questo non esclude completamente persone che provengono da altre tecniche in maniera più avanzata e credono che il cerchio possa arricchire il proprio studio personale.

STAGE CERCHIO AEREO CON LARA D'AMELIA

PROGRAMMA

La prima parte prevede un breve riscaldamento articolare e di preparazione fisica in musica in modo da poter valutare le capacità fisiche e , quindi, avere il corpo pronto per soffermarsi più a lungo ad un momento dedicato specificatamente alla flessibilità/elasticità funzionale al raggiungimento di alcuni elementi sul cerchio , non solo di contorsione ma, anche, di dinamica e forza.

Successivamente ci concentreremo sulla parte tecnica , partendo dalle basi corrette ed arrivando allo studio di figure e passaggi dinamici e morbidi più avanzati a seconda del livello considerando anche tutte le informazioni che sono state apprese nel riscaldamento e nella meditazione sull'utilizzo corretto della propria flessibilità naturale e da ottenere.

Si concluderà con un momento più artistico che, valutando il linguaggio e la possibilità di ognuno , ci porterà a legare delle figure/passaggi per la preparazione di una sequenza , possibilmente semplice ma ben legata, in modo da poter passare al linguaggio interpretativo e quindi a riflettere su cosa si può esprimere osservando il movimento non più come una rappresentazione del trick o dell'abilità fisica ma, piuttosto, a molte possibilità in più di espressione differente per poter capire esteticamente e sperimentare l'emozioni diverse che si possono passare al pubblico esterno.