

DEBITO-RINFORZO CLASSI SECONDE

ARGOMENTI:

- 1- Sfilata - Musicalità senza e con posa con eleganza gamba destra e sinistra
- 2- Regole di Postura gamba destra e sinistra (1-2-3-4)
- 3- Sfilata libera con un tema che ogni allievo dovrà scegliere.

1- Totale 3 video:

- * musicalità conteggio sul posto a voce alta.
- * Sfilata gamba destra senza e con posa con eleganza con musica.
- * Sfilata gamba sinistra senza e con posa con eleganza con musica.

2- Totale 2 video - REGOLE DI POSTURA:

- * gamba destra e gamba sinistra, ogni video deve contenere tutte e 4 le regole di postura

- * **1- la TESTA gamba destra** 1 guardo il pavimento, 2 guardo il pubblico, 3 profilo destro, 4 guardo il pubblico, 5 profilo sinistro, 6 guardo il pubblico, 7/8 continuo a guardare il pubblico allungando la testa verso l'alto. (con la **gamba sinistra** è il contrario). **2- il PETTO gamba destra e gamba sinistra** porto le mani sulle spalle e spingo i gomiti verso il busto, cercando di aprire il più possibile il Petto senza inarcare la schiena e senza far uscire le scapole, una volta posizionato eseguo la sfilata con la camminata classica 8 tempi vado e 8 tempi torno, tenendo la posizione del petto per tutto il percorso. **3- le SPALLE gamba destra** tenendo le mani sulla parte esterna delle cosce eseguo una rotazione completa/circonduzione delle spalle, il movimento dev'essere ampio con il pensiero di portare la spalla all'orecchio, ruoto la spalla della gamba che esegue il passo, ad ogni passo ruoto le spalle alternandole come i passi. Con la gamba destra la rotazione viene eseguita indietro; 8 tempi vado e 8 tempi torno. **Gamba sinistra** la rotazione viene eseguita in avanti sempre 8 tempi vado e 8 tempi torno. **4- il Bacino gamba destra e gamba sinistra** pensando sempre di camminare sul filo e, tenendo le mani sui fianchi, ancheggio sollevando il fianco della gamba destra, se parto con la destra e viceversa quando partirò con la sinistra, sempre 8 tempi vado e 8 tempi torno.

3- Sfilata a tema libero, trovare un outfit, trucco parrucco e una musica e realizzare un video.

Inviare il tutto alla mia mail nel mese di settembre prima dell'inizio della scuola.

I video verranno valutati.

marchiori.paola@accademiapbs.it

RICORDATEVI di nominare i file con il vostro nome cognome e tipologia di esercizio svolto in base alle indicazioni che vi ho dato.

Se doveste avere dei dubbi scrivete sempre alla mia mail.

Prof Marchiori

