

Stage di tecnica e creazione

Trapezio fisso

livello intermedio ed avanzato

Lo stage ha come obiettivi sia l'incremento del livello tecnico dei partecipanti sia l'acquisizione da parte degli allievi di strumenti per iniziare un percorso personale di ricerca creativa sul trapezio.

Per quanto riguarda la **parte tecnica**, si partirà dalle conoscenze del gruppo e si andrà nella direzione di imparare nuovi elementi e migliorare quelli già noti.

Dopo un riscaldamento fisico specifico a terra, vedremo al trapezio alcuni esercizi di potenziamento e di preparazione fisica per poi dedicarci agli elementi tecnici: lavoreremo sia sulla parte statica - figure, plance, prese di piedi etc - sia sulla parte dinamica con slanci (fueté), giri di diverso tipo, cadute.

La **parte creativa** porterà gli allievi nella direzione di scardinare le proprie abitudini di movimento sul trapezio: trovare nuove transizioni tra le figure, nuovi montaggi per arrivare nelle posizioni classiche, nell'ottica di concepire una routine in aria come un viaggio del corpo nello spazio e non come un insieme di figure indipendenti tra loro.

Inoltre si lavorerà sulla qualità del movimento - per rendere fluidi i passaggi e più organico il movimento - sul ritmo all'interno della routine e sulla relazione con il pubblico e con lo spazio circostante.

Si faranno giochi di improvvisazione e dopo un breve tempo di ricerca personale, si mostrerà al gruppo il risultato in un continuo scambio tra singolo e collettività, con l'obiettivo di crescere insieme e condividere le scoperte.

Proposta di orario
Totale ore 9

Sabato 14,30 - 18,30
Domenica 10.00 - 13.00
14.00 - 16.00