

PREMESSA

Il lavoro di formazione di uno studente di danza classica è stato strutturato in un periodo di tempo suddiviso in otto livelli. Essendo la realtà della danza in Italia molto variegata in termini di strutture e metodi, tali livelli non sono categoricamente da considerarsi raggiungibili in un anno di studio; questo perchè i corsi di danza classica non hanno, all'interno delle scuole, lo stesso numero di ore di studio alla settimana. Questa diversità non comporta un esito migliore o peggiore, ma semplicemente il raggiungimento degli obiettivi in tempi differenti.

La frequenza ottimale per raggiungere gli obiettivi del 1° livello nell'arco di un anno scolastico, è quello indicativamente di 2 incontri alla settimana di un'ora ciascuno. Dicasi la stessa cosa per il 2° livello.

Per il 3° livello la frequenza dovrebbe aumentare e divenire di 3 ore settimanali.

Le metodologie utilizzate per raggiungere tali livelli possono, anzi devono, essere estremamente libere: La libertà di insegnamento è una preziosa componente, che deve arricchire il corpo insegnanti, senza rinchiuderlo in rigidi inquadramenti.

Tale libertà è assoggettata solo ai risultati; i metodi adottati, purchè gli insegnanti abbiano un metodo da seguire, sono tutti validi, hanno tutti dei pro e dei contro, a volte possono differire in forma, ma se insegnati correttamente, hanno uguale contenuto: dare allo studente i mezzi fisici, tecnici e artistici per danzare.

La suddivisione in livelli ha quindi lo scopo di trovare un comun denominatore tra le varie scuole di pensiero tersicoreo senza mai venire a cancellare, trasformare o incidere in qualche maniera sull'egregio valore di ognuna di esse. Lo scopo è quello di trovare una specie di "lingua esperanta" della danza, che non intacchi usi costumi e tradizioni di ogni popolo, ma che li arricchisca di una nuova possibilità di dialogo tra di loro.

1° LIVELLO

(età indicativa: 5-6 anni)

STRUTTURA DELLA LEZIONE DI AVVIAMENTO ALLA TECNICA CLASSICA

RISCALDAMENTO

Basato sulla conoscenza del proprio corpo
Esercizi per la corretta respirazione abbinata al movimento

TECNICA

Movimenti del tronco e della colonna vertebrale
Movimenti della testa e del collo
Movimenti delle mani e degli arti superiori
Movimenti delle spalle
Movimenti degli arti inferiori e dei piedi

ESERCIZI DI RICERCA

Musicale (ritmi e suoni)
Spaziale (uso dello spazio, del campo visivo)
Concetto di peso e energia

ANDATURE

Concetto di spostamento nello spazio con andature differenti dal camminare
Andature legate al mondo animale (coniglietto, bruco, orso, etc)

2° LIVELLO

(Età indicativa 7-8 anni)

STRUTTURA DELLA LEZIONE DI AVVIAMENTO ALLA TECNICA CLASSICA

RISCALDAMENTO

Camminate, corsette, salti (da 2 piedi a 2 piedi, piccoli galop, passo saltellato) con l'uso degli studi assimilati al 1° livello riguardanti lo spazio, il campo visivo e i cambi musicali

TECNICA

Movimenti del tronco e della colonna vertebrale (2° anno)
Movimenti della testa e del collo (2° anno)
Movimenti delle mani e degli arti superiori (2° anno)
Movimenti delle spalle (2° anno)
Movimenti degli arti inferiori e dei piedi (2° anno)

STRETCHING DOLCE

ESERCIZI IN PIEDI

Prime piccole legazioni strutturate di due diverse aree di movimento alternate
Prime piccole legazioni strutturate di due tipi di dinamiche differenti.
Primo approccio con la sbarra

ESERCIZI DI RICERCA

Musicale (studio della frase musicale, fraseggio dei brani utilizzati, utilizzo di suddivisioni diverse nell'ambito dello stesso brano)
Spaziale (esercizi per il campo visivo, studio del peso finalizzato a piccoli equilibri)
Energia e Qualità del movimento

ANDATURE

Camminata a punta tesa
Camminata in ½ punta,
Marcia in coud-de-pied e retirè
Passi con fermata
Corsetta ½ punta
Passo saltellato in movimento e sul posto
Chassè laterale e frontale a piedi paralleli
Spring poits
Galops
Skip

Combinazione di andature differenti

3° LIVELLO

(Età indicativa 9-10 anni)

STRUTTURA DELLA LEZIONE DI AVVIAMENTO ALLA TECNICA CLASSICA

RISCALDAMENTO

Corse, saltelli con piccole coordinazioni degli arti superiori con riferimento allo studio musicale, dello spazio e del campo visivo.

Molleggi del corpo e delle gambe a piedi paralleli e in posizioni di en dehors naturale

SBARRA A TERRA

Impostazione del tronco nel lavoro a terra

Pliès

Relevè lents

Retirès

Ronds de jambe

Developpès e enveloppès

Grands battements

Tutti gli esercizi vengono eseguiti in rotazione en dehors

STRETCHING

AVVIAMENTO AGLI ESERCIZI ALLA SBARRA

Piès

Battements tendus

Battements jetès

Retirès

Developpès e enveloppès a 45°

trasferimento del peso da una gamba all'altra alla 2°

flessione del corpo (cambrè) in avanti e laterale con una mano alla sbarra

Tutti gli esercizi vengono eseguiti in parallelo e in rotazione en dehors e con due mani alla sbarra eccetto il cambrè

Studio di saltelli da due piedi a due piedi, da un piede ad un piede alternati, in parallelo con due mani alla sbarra

ESERCIZI IN CENTRO

Demi-pliès

Rais

Pliè- relevè

Battements tendus

Battements jetès

Temps levè su due piedi in 1° e 2° posizione

Echappè dalla 1° alla 2° posizione e viceversa

ESERCIZI DI RICERCA

Musicale (qualità musicale correlata alla qualità del movimento, individuazione degli accenti musicali, riproduzione e creazione di facili ritmi musicali)

Spaziale (studio campo visivo legato all'utilizzo della testa e dello sguardo nei movimenti delle braccia, delle direzioni da seguire e del futuro uso della testa nelle pirouettes)

ANDATURE

Saltelli con la coordinazione delle braccia (passo saltellati, passo con temps levè in retirè)

Chassè sauté

Passo di valzer

Polonaise

Mazurka

Camminata in retirè in ½ punta

Piquè soussus a piedi paralleli

Piquè in coupè finito pliè pointè avanti in posizione parallela

4° LIVELLO

(Età indicativa 10-11 anni)

STRUTTURA DELLA LEZIONE DI TECNICA CLASSICA

RISCALDAMENTO

Piccola parte della lezione dedicata a riscaldare la muscolatura (corse, camminate e saltelli atte a coinvolgere lo studio della coordinazione di tutto il corpo, lo studio della musica e del ritmo (ritmi, controtempi, velocità), lo studio dello spazio (percorsi stabiliti, campo visivo, relazione con coloro che danzano) e lo studio del peso

SBARRA A TERRA

Oltre a quanto già appreso nel 3° livello
Battements fondus
Battements frappés

Esercizi da eseguire distesi sul fianco:

Retirè
Ronds de jambe en l'air
Developpés e enveloppés alla 2°
Grands battements alla 2°

ESERCIZI ALLA SBARRA

Con due mani alla sbarra:
Pliés in 1° 2° e 3° posizione
Battements tendus
Battements jetés
Ronds de jambe a terre en dehors e en dedans
Battements fondus en l'air
Retirés
Developpés e enveloppés a 45°
Relevé lent
Grands battements a 45° avanti e alla 2°
trasferimento del peso da una gamba all'altra alla 2° in coupé e retiré
flessione del corpo (cambré) in avanti e laterale con una mano alla sbarra

Studio di saltelli da due piedi a due piedi, da un piede ad un piede alternati, in posizione di en dehors con due mani alla sbarra:

Jetés sauté
Petit assemblé sauté
petit jetés sauté
temps levé

STRETCHING

ESERCIZI IN CENTRO

Grand-pliè
Port de bras
Battements tendus
Battements jetés avanti e in 2° posizione
Ronds de jambe a terre
Retirè
Rais
Echappè relevè e sauté
Piccoli adagi
Temps lié
Grands battements avanti e alla 2° a 45 °
Esercizi di preparazione pirouettes
Glissade
Pas de bourrée
Sutenu en tournant con rond de jambe a terre
Pas de basque
Salti : Subresaut
Echappè sauté
Pas de chat
Pas assablè
Sissonnée ordinaire
Petit assablè
Petit jetès

ANDATURE

Camminata pointè posè in en dehors
Pas Piquè in 5° posizione susu
Pas piquè in coupè e retirè en dehors
Camminata con grands battements a 45° gradi a gambe alternate in en dehors
Spring points avanti e girati, sul posto
Galops girati di ½ giro
Passo di polka

5° LIVELLO

(Età indicativa 12-13 anni)

STRUTTURA DELLA LEZIONE DI TECNICA CLASSICA

ESERCIZI ALLA SBARRA

Con una mano alla sbarra:

Pliès

Battements tendus

Battements jetès

Ronds de jambe a terre en dehors e en dedans

Ronds de jambe en l'air (con due mani alla sbarra)

Petit battements

Battements fondus en l'air

Battements frappès (con due mani alla sbarra)

Retirès

Developpès e enveloppès

Demi grand ronds de jambe

Relevè lent

Grands battements

Piccoli equilibri nelle grandi pose a piede piatto

Piccoli equilibri su due piedi in ½ punta

flessione del corpo (cambère) in avanti e laterale in dietro e en rond (1/4 di giro)

Studio di salti da due piedi a due piedi, da un piede ad un piede:

Echappè sauté in 4°

Sissonne fermè e ouvert

Coupè ballonnée

Primi salti battuti :

Changement battu

entrechat quatre

Assemblè battu

STRETCHING

ESERCIZI IN CENTRO

Grand-pliè

Port de bras

Battements tendus

Battements jetès

Ronds de jambe a terre

Battements fondus in avanti e alla 2°
Battements frappes in avanti e alla 2°
Retirè in ½ punta
Rais
Studio pirouette en dehors e en dedans
Echappè relevè e sauté
Piccoli adagi
Grands battements
Passo di valzer
Pas de bourrée en tournant
Pas de bourrée piqué
Tombè pas de bourrée
Pas de basque

Salti : jetès sauté
Sissonne fermè e ouvert
Ballottè a terra
Saut de basque
Preparazione grandi salti
temps levè in coupè
Temps levè in attitude e in arabesque

DIAGONALI

Preparazione piqué en tournant en dedans
Emboitès relevè con ½ giro
Preparazione chenès
Sutenu en tournant
Chassè sauté en tournant

PUNTE

SBARRA: esercizi di preparazione alla salita e alla discesa dalla punta
 esercizi di arco forzato
 esercizi da due piedi a due piedi:
 Rais
 Pliè relevè
 Bourrée sul posto
 Piqué in 5° posizione
 Echappè
 Pas de bourrée

CENTRO: esercizi da due piedi a due piedi
 Pliè relevè
 Rais
 Echappè
 Pas de bourrée
 Pas de bourrée couru

N.B. questi elementi di tecnica in punta possono essere accompagnati da elementi non strettamente legati all'uso delle punte e già studiati in precedenza (es: glissade, passo di valzer, port de bras etc.)

DIAGONALI: camminata - corsetta

Piquè in 6° o 5°

Pliè relevè con spostamento in avanti in 6° o 5°

dalla 6° posizione relevè, marcia in coupè o retirè

6° LIVELLO

(Età indicativa 14-15 anni)

STRUTTURA DELLA LEZIONE DI TECNICA CLASSICA

ESERCIZI ALLA SBARRA

Pliès
Battements tendus
Battements jetès
Ronds de jambe a terre en dehors e en dedans
Ronds de jambe en l'air singoli e doppi (*)
Battements fondus en l'air semplici e doppi (*)
Battements frappès semplici e doppi (*)
Petit battements (*)
Retirès (*)
Developpès e enveloppès (*)
Grand ronds de jambe en l'air (*)
Grand Ballottè (*)
Penchè
Fouettès e Rotations (*)
Relevè lent (*)
Grands battements (*)
Grands battements developpès e enveloppès (*)
Grands battements èlancè (*)
Grands battements cloche

Equilibri nelle piccole e grandi pose in ½ punta
flessione del corpo (cambrè) in avanti, laterale, in dietro e en rond su uno o due piedi (*)

(*) questi esercizi possono essere eseguiti a piede piatto e in ½ punta

Gli esercizi possono contenere le seguenti difficoltà:

- equilibri durante e/o a fine esercizio in piccole e grandi pose
- cambi di direzione (croisè ed efacè – promenades – fouettès e rotations)
- uso di dinamiche differenti nello stesso esercizio
- esecuzione esercizi a destra e a sinistra senza interruzione musicale.
- uso delle braccia e della testa coordinate al movimento delle gambe

STRETCHING

□ ESERCIZI IN CENTRO

Tutto il programma svolto alla sbarra

PORT DE BRAS E ADAGI

con le seguenti difficoltà:

Promenades en dehors e en dedans nelle piccole e grandi pose

Arabesque Penché

Grands rond de jambe en l'air

Renversé

Battements Fouettés e Rotations a piede piatto (pivots) e con relevé

Developpés in écarté

Equilibri in ½ punta in piccole e grandi pose

PIROUETTES

en dehors e en dedans in retiré finite su due piedi (4° - 5° posizione)

en dehors e en dedans in retiré finite su un piede (pointé in fondus o coupé)

en dehors e en dedans in attitude e arabesque

Pirouettes suivit dalla 5° posizione

PICCOLI SALTI

Assemblé

double assemblé

Ballotté

Temps de quisse

SALTI BATTUTI

changement battu

entrechat quatre

entrechat trois

jeté sauté battu

échappé battu

Brisé

SALTI MEDI

Sissonne changée

Sissonnée fermé e ouvert in tutte le direzioni

saut de basque

assablé en tournant e déplacé

grand ballotté

grand ballonnée

SALTI GRANDI

grand jetés presi da battement o developpés

grand jetès alla 2°
fouettè sauté
entrallacè

DIAGONALI

Piquè en tournant en dedans e en dehors singoli
chenèes

STUDIO DI PREPARAZIONE MANEGE

STUDIO DI PREPARAZIONE

- fouettès en tournant
- fouettès all'italiana

PUNTE

SBARRA: Echappè relevè
Retirè
Preparazione Piquè en tournant
saltini in punta su due piedi
Relevè su una gamba sola in piccole e grandi pose

CENTRO: Pirouettes en dehors e en dedans in retirè
emboitè relevè
Piquè nelle piccole e grandi pose
Pliè relevè da una gamba ad una gamba
Pliè relevè con developpès nelle grandi pose

N.B. questi elementi di tecnica in punta possono essere accompagnati da elementi non strettamente legati all'uso delle punte e già studiati in precedenza

DIAGONALI: Piquè tour en dedans e en dehors
Sutenu en tournant
Emboitè relevè con ½ giro

7° LIVELLO

(Età indicativa 16-17 anni)

STRUTTURA DELLA LEZIONE DI TECNICA CLASSICA

ESERCIZI ALLA SBARRA

Lo studio degli esercizi alla sbarra è stato pressoché completato al livello precedente. Velocità di esecuzione, aumento delle estensioni, uso sistematico del cambio del peso, dei port de bras coordinati ai movimenti delle gambe, così come i cambi di direzioni e di dinamica all'interno dello stesso esercizio, sono l'essenza di questi due ultimi livelli.

Ogni esercizio può contenerne altri : petit battements inseriti in un contesto di adagio, battements fondus inseriti in un contesto di grands battements etc

Gli equilibri "in pose" vengono affiancati da equilibri "in movimento", che passano, senza aiuto della sbarra, da una posizione ad un'altra.

STRETCHING

ESERCIZI IN CENTRO

Tutto il programma svolto alla sbarra

PORT DE BRAS E ADAGI

Tutto il programma svolto nel livello precedente.

con le seguenti difficoltà:

Passaggi in ½ punta

grandi pose di adagio prese da pirouettes (es: piroette in retirè en dehors finita alla 2° , demi-grand rond de jambe in attitude) o chenès

Promenades en dehors e en dedans nelle piccole e grandi pose

PIROUETTES

en dehors e en dedans in retirè consecutive (es.pirouette en dehors finita 4° fondus , pirouette en dedans. – pirouette en dehors finita 4° pliè, doppia pirouette en dehors)

en dehors e en dedans in retirè finite in grandi pose

en dehors e en dedans alla 2°

Pirouettes suivit dalla 5° posizione

PICCOLI SALTI

cabriole fermè

Gargouillade

temp levè in coupè en tournant

SALTI BATTUTI

temp levè in coupè battu
petit jetès battu
entrechat cinque
entrechat six
Brisè volè

SALTI MEDI

Sissonne double
sissonne coupè assemblè en avant

SALTI GRANDI

ballonné composè temp de fleche
temp levè enveloppè developpe
fouettès sauté
entrallacè fouettè
grand jetès en tournant
cabriole
grand rond de jambe en l'air sauté

DIAGONALI

Grand jetès elancè
chenèes

MANEGE

FOUETTES EN TOURNANT

FUETTES ALL'ITALIANA

PUNTE

Anche lo studio della tecnica in punta si sta concludendo: tutti i passi eseguiti in ½ punta dovrebbero poter essere eseguiti in punta.

Cambi di dinamica, di velocità, di direzioni, sommati all'uso esteso dello spazio, sono le caratteristiche del lavoro in punta di questo livello.

STUDIO DEL REPERTORIO CLASSICO

Pur auspicando che la sensibilizzazione dell'allieva avvenga prima del raggiungimento di questo livello, ora lo studio del repertorio classico diventa necessario. Per preparare un'allieva ad un lavoro di "corpo di ballo", sarebbe opportuno l'analisi e la realizzazione di una parte di balletto tratta da : GISELLE, LA BELLA ADDORMENTATA, IL LAGO DEI CIGLI, SCHIACCIANOCI, BAYADERE, DON QUICHOTTE, ETC.

8° LIVELLO

(Età 18 anni e oltre)

Questo livello prevede che il candidato sia in grado non solo di eseguire tutto il programma fin qui svolto, ma che sia in grado di dimostrarlo e spiegare la meccanica dei passi in esso contenuti.

Il bagaglio di conoscenze quindi non è più solo riferito all'esecuzione personale dei passi, ma è rivolto alla spiegazione di questi ad altri danzatori (n.b. non l'insegnamento!)

Il superamento dell'esame comporta quindi la conoscenza teorica della danza classica, la suddivisione dei passi in macro e micro aree, la conoscenza dei loro nomi e la dimostrazione delle loro caratteristiche peculiari.

Inoltre l'esame prevede la conoscenza di base della musica abbinata ai passi, la sua metrica e il suo conteggio.

L'esame dovrà essere completato con una tesi riguardante un tema inerente agli studi fatti e la sua esposizione davanti alla giuria. L'argomento della tesi deve essere concordata con gli esaminatori precedentemente.

Il superamento di questo esame conferisce l'accesso ai corsi per l'abilitazione all'insegnamento della danza classica suddivisi anch'essi in più livelli.