

## Academy DEBUTTANTE

Il primo anno è incentrato sullo studio della sbarra di Danza Classica con tutto lo svolgimento degli esercizi dalla 1° e dalla V° posizione. Il metodo utilizzato è quello russo (Vaganova).

### DEBUTTANTE A1

- La testa e il viso alla sbarra
- Riscaldamento alla sbarra *(1 esercizio alla sbarra)*
- Plié e grand-plié *(1 esercizio alla sbarra)*
- Battement tendu dalla V° posizione *(1 esercizio alla sbarra)*
- Battement jeté dalla V° posizione con Petit battement sur le cou-de-pied *(1 esercizio alla sbarra)*
- Rond de jambe par terre dalla V° posizione *(1 esercizio alla sbarra)*
- Battement fondu *(1 esercizio alla sbarra)*
- Battement développé *(1 esercizio alla sbarra)*
- Battement frappé *(1 esercizio alla sbarra)*
- Grand battement jeté balance *(1 esercizio alla sbarra)*
- Pas échappé *(1 esercizio al centro)*
- Pas assemble *(1 esercizio al centro)*
- Tour en l'air *(1 esercizio al centro)*
- Tour a la seconde *(1 esercizio al centro)*

### DEBUTTANTE A2

- Pose croisées
- Pose effacées
- Le Arabesque
- Terzo port de bras
- Quarto port de bras
- Coupé
- Passo
- Passé
- Pirouette al centro
- Nozioni generali di Hip Hop
- Old school e Newstyle
- L'alimentazione
- La muscolatura
- La Cultura della Danza in diversi stili

Per "Il Corso DEBUTTANTE di Academy Juniors" i libri di testo di supporto da acquistare sono:

- "Questa è sempre Danza..." La Danza dei debuttanti di Stefano Garavano - Photocity
- "La dizione italiana" Nozioni generali della dizione italiana di Stefano Garavano – Photocity
- "La mia Danza" Analisi letterario-filosofica della Danza. Dalla nascita ai giorni nostri di Stefano Garavano – Photocity

Acquistali tutti su [www.eclipsewellness.it](http://www.eclipsewellness.it) nella sezione SHOP.