

DANZE ORIENTALI

Programma d'esame MIDAS

LIVELLO 1

CONTENUTI DI BASE

Storia:

- cenni storici, origine ed evoluzione delle Danze Mediorientali, esponenti principali (Little Egypt, Badia Masabni, Mahmoud Reda)

Musica:

- caratteristiche fondamentali della Musica Mediorientale
- principali strumenti
- ritmi: Malfouf, Fallahi, Khaliji, Ayoub/Zar, Maqsoum, Saidi, Masmoudi Saghir, Masmoudi Kabir

Stili:

- caratteristiche generali dei principali stili (Raks Sharqi , Folklore)
- costumi

Utilizzo dello spazio scenico:

- la numerazione dello spazio scenico
- i piani di orientamento (sagittale, frontale, orizzontale o trasversale) e gli assi (frontale orizzontale, laterale orizzontale, obliqui)
- allineamenti del corpo rispetto allo spazio scenico (En face, Ecartèe, Croisèe, Effacèe)

NOZIONI FONDAMENTALI

Postura

Respirazione

Posizioni dei piedi:

Prima Orientale, Seconda Orientale, Terza Orientale, Terza Puntata Lateralmente, Quarta Orientale, Quarta Puntata Avanti, Quarta Puntata Dietro, Quinta Orientale, Baladi

Posizioni delle braccia:

Prima Orientale, Seconda Orientale, Terza Orientale, Quarta Orientale, Quinta Orientale Estesa, Quinta Baladi, Sesta Orientale Estesa, Sesta Baladi, Arabesque

Descrizione di:

Pliè, Relevè, Passè, Cambrè, Attitude, Arabesque, Pivot, Rond de jambe, En dedans, En dehors

MOVIMENTI E FIGURE DI BASE

Testa:

- slittamento laterale orizzontale
- slittamento frontale
- cerchio orizzontale
- rotazione
- otto

Spalle:

- slittamenti verticali
- slittamenti frontali
- rotazione

Braccia e Mani:

- ondulazione delle braccia
- otto
- ondulazione delle mani
- rotazione dei polsi

Busto:

- slittamento laterale orizzontale
- slittamento frontale
- slittamento verticale
- twist
- lift e drop
- cerchio verticale in asse e fuori asse
- cerchio orizzontale
- otto orizzontale
- otto verticale
- ondulazione

Addome:

- Ondulazione
- Pop

Bacino:

- slittamento laterale orizzontale
- slittamento frontale
- basculazione

- twist
- hip drop
- hip lift
- hip dietro
- hip laterale
- hip avanti
- cerchio orizzontale
- omi (girasole)
- cerchio afro
- otto orizzontale
- otto verticale
- ondulazione
- ancheggiamento laterale
- altalena (hagalla o croce)
- bilancia (passo Ghawazee o passo del deserto)

Vibrazioni:

- diaframmatica
- addominale
- shimmy orientale
- shimmy egiziano
- sussultoria
- relevè (chu-chu)
- shimmy afro

- shimmy di spalle
- shimmy di busto

PASSI E SPOSTAMENTI NELLO SPAZIO

- camminata
- passo chassè
- sirtaki
- pas de bourrée
- passo in terza posizione puntata/in posa baladi (step touch)
- passo Soheir Zaki
- passo dell'anatra
- passi egiziani
- passo arabo
- salti saidi
- giro orientale
- giri occidentali