



THE BERNSTEIN SCHOOL OF MUSICAL THEATER
DIRETTRICE SHAWNA FARRELL

The Bernstein School of Musical Theater

Via Paolo Nanni Costa 12/6, 40133 Bologna Tel e Fax 051 3140192 - e-mail: segreteria@bsmt.it

C.F. e P.IVA 01980011207

Direzione **Shawna Farrell**

PROGRAMMA DIDATTICO

Anno Accademico 2025/26

CORSO: Danza Jazz Beginners

Docente: Marcello Fanni

ESAME IN TRENTESIMI

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il corso di **Danza Jazz** si propone come un percorso formativo completo che unisce tecnica, espressività e ricerca personale.

La struttura della lezione si sviluppa, in una prima fase, attraverso una sequenza di esercizi finalizzati al riscaldamento, al miglioramento della postura, della flessibilità e della tecnica, successivamente si pone l'attenzione e la concentrazione su migliorare la capacità di mettere insieme la tecnica e lo stile, al servizio della composizione coreografica.

Nello specifico, durante le lezioni, gli studenti lavoreranno sia sugli aspetti **tecnico-posturali** (forza, mobilità, elasticità, coordinazione) sia sugli aspetti tecnico-stilistici, **espressivi e interpretativi**, fondamentali per un danzatore che voglia esprimersi con autenticità.

La struttura della classe è pensata per accompagnare gradualmente l'allievo:

- **Preparazione fisica e riscaldamento:** per risvegliare il corpo e favorire una postura corretta, con particolare attenzione alla colonna vertebrale e alla respirazione.
- **Tecnica di base e consolidamento:** esercizi mirati al potenziamento muscolare, all'equilibrio e alla coordinazione, sviluppando anche sensibilità musicale e dinamica del movimento.
- **Studio dello stile e delle dinamiche jazz:** attraverso isolazioni, diagonali e sequenze tecniche, gli allievi apprenderanno il vocabolario della danza jazz nelle sue diverse influenze stilistiche.
- **Coreografia e interpretazione:** applicazione delle competenze acquisite in brevi composizioni coreografiche che stimolano musicalità, gestione dello spazio scenico e capacità interpretativa.
- **Approcci complementari:** introduzione al lavoro a coppie, al floorwork e all'improvvisazione, strumenti utili a sviluppare fiducia, creatività e libertà di movimento.

OBIETTIVI GENERALI

Il corso si propone di fornire agli allievi le basi tecniche, fisiche e interpretative necessarie per affrontare lo studio della danza jazz in modo progressivo e consapevole. Gli obiettivi principali sono:

- **Postura e allineamento**
Acquisizione e mantenimento di una postura corretta, con attenzione all'asse corporeo, all'appoggio dei piedi e alla distribuzione del peso. Sviluppo della capacità di mantenere l'allineamento anche in sequenze dinamiche e nei cambi di direzione.
- **Consapevolezza della postura e del concetto di centro**
Controllo della propria postura di base e attivazione del centro (core stability), fondamentali sia per l'equilibrio statico che per la fluidità nei passaggi dinamici.
- **Tono, forza ed elasticità muscolare**
Potenziamento della muscolatura e sviluppo dell'elasticità, al fine di rendere il corpo pronto a sostenere movimenti energici, sospensioni e cambi repentini di dinamica.
- **Articolazione della colonna vertebrale**
Studio delle diverse possibilità di movimento della colonna (arco, curva, spirale, contrazione e release), sviluppando la capacità di integrarli armonicamente nelle frasi di movimento.
- **Musicalità e dinamiche del movimento**
Comprensione e applicazione delle principali qualità dinamiche (accento, sospensione, continuità, contrasto). Sviluppo della capacità di utilizzare la respirazione come strumento di fraseggio musicale e di interpretazione.
- **Gestione dello spazio scenico**
Capacità di orientarsi nello spazio, di eseguire movimenti in diagonale e in formazioni coreografiche, sia individualmente che in gruppo, rispettando le geometrie e le linee sceniche.
- **Partnering**
Primo approccio al lavoro in coppia, con particolare attenzione alla gestione del proprio peso e al rispetto del peso del partner, sviluppando fiducia, coordinazione e sensibilità nel contatto.
- **Floorwork (lavoro a terra)**
Introduzione al movimento a terra, con attenzione alla fluidità delle transizioni e al rapporto del corpo con il pavimento come supporto e spazio creativo.
- **Improvvisazione e creatività**
Stimolare la capacità di improvvisare, esplorando qualità diverse di movimento, dinamiche musicali e possibilità interpretative, sviluppando uno stile personale.
- **Interpretazione**
Coltivare la consapevolezza che la danza jazz non è solo tecnica, ma soprattutto

espressione. Gli allievi impareranno a trasformare le competenze acquisite in strumenti di comunicazione scenica ed emotiva.

ATTIVITÀ DEL CORSO

- **Warm up:** riscaldamento con mobilità della colonna attraverso sequenze semplici sul posto, composta dalle seguenti sezioni:
 - Es1 Condizionamento Generale
 - Es2 Pliè: sequenza di pliè e grand pliè in tutte le posizioni.
 - Es3 Isolazioni: esercizi per muovere indipendentemente le varie sezioni del corpo; studio di sequenze semplici di passi ritmici, coordinati e stilizzati.
- **Esercizi a terra:** Addominali e Stretching
- **Diagonali:** studio tecnico nello spazio, con ripetizioni di passi o brevi sequenze coreografiche per coordinazione e memoria.
- **Sezione coreografia:** studio di brevi coreografie appartenenti a diversi stili per sviluppare interpretazione e utilizzo dello spazio.

PROGRAMMA (VOCABOLARIO TECNICO)

- Articolazioni e posture: Arch & Curl, Forward and side stretch, Contraction, Release, Spirale, Jazz position.
- Pliè: nelle varie posizioni, en dehors e en dedans.
- Battement: tendu e jeté (en dehors/en dedans), grand battement, battement en cloche.
- Retiré: en dedans a terre e en demi-pointe con e senza spirale in opposizione.
- Attitude: en dedans en l'air.
- Pirouette: singola en dehors/en dedans in relevé e demi pliè.
- Giri e salti: Twist turn, Chaînés (en relevé e demi pliè), Circular spring, Sauté in 6^a posizione, Springs sul posto e en avant.
- Passi e combinazioni: Ball change en avant/de côté con spirale, Drag runs, Triple runs con e senza spirale, Jazz pas de bourrée semplice e en tournant, Travelling assemblé.
- Temps levé: in retiré semplice con spirale e doppio retiré, in grand battement avanti e alla seconda (45°).
- Altri passi: Coupé, coupé turn, coupé temps levé, Kick avanti e alla seconda, chassé, parallelo e en-dehor, hitch-kick , Jazz Walk, Barrel Turn, Ball Change, Pivot, Battment

MATERIALI RICHIESTI

- Abbigliamento comodo da danza (preferibilmente body, calzamaglia o pantaloni elastici, top o t-shirt aderente).
- Scarpe da jazz o calzini antiscivolo.
- Bottiglia d'acqua.
- Quaderno per appunti sul vocabolario tecnico e sugli esercizi.