

“Alcune donne devono saltare, inchinarsi, correre,  
perché la loro anima desidera ardentemente la danza. ”

Corso base di danza del ventre

Ogni lezione avrà una durata di 90 minuti e verrà suddivisa in tre parti:

- Riscaldamento e respirazione
- Introduzione dell'argomento della lezione e pratica
- Chiusura della lezione con breve improvvisazione guidata
- 

Gli argomenti che verranno trattati durante il corso serviranno per costruire una solida base per lo studio della danza del ventre.

In particolare le allieve apprenderanno:

- Posizione base
- Passi base :
  - Scivolamenti laterali del bacino e del busto
  - Scivolamenti frontali del bacino e del busto
  - Circondazione del bacino e del petto
  - Rotazione delle spalle e preparazione tecnica allo shimmy di petto
  - Hip lift
  - Hip drop
  - Sequenza di hip lift- hip drop con calcio

- Tac: laterale, frontale, posteriore
- Cavallo
- Gli otto: verticali, orizzontali, di bacino, di petto
- Movimenti delle braccia: circonduzione, gabbiano, snake
- Movimenti delle mani: circonduzione e onda
- Cammello busto
- Cammello bacino
- Shimmy
  
- Movimenti nello spazio:
  - Pas de bourrée
  - Passo arabo
  - Chassè
  - Passo incrociato
  - Giri
  - Combinazioni