

IL RISVEGLIO

Fonte: Marcella Sanna - Corso SIMEOS Verona
Disposizione: 1a versione a terra (utilizzando solo braccia e testa)
2a versione in piedi (utilizzando tutto il corpo)
3a versione su 2 file
Movimenti staccati e movimenti legati.

Introduzione: sedici tempi (tic tac dell'orologio)
in ginocchio a terra con la testa appoggiata sulle mani a terra
Al suono del big bag sollevare il busto a partire dalla testa

1-16 movimenti ritmici delle braccia verso l'alto
17-32 movimenti fluidi con le braccia

1-16 movimenti ritmici con le mani (verso l'alto e il basso)
17-32 movimenti fluidi con le mani

1-16 movimenti ritmici con le dita
17-32 movimenti fluidi con le dita

1-16 movimenti ritmici con la testa
17-32 movimenti rotatori con la testa

2a versione

Dopo aver fatto la danza a terra, ripeterla in piedi sul posto con altre parti del corpo:
ad ogni ripetizione modificare le parti del corpo,
da muovere prima ritmicamente e poi in maniera fluida e continuata !!!

3a versione

Gioco in due gruppi su due file:

il primo gruppo nei 4 tempi (battute 1-16) deve spostarsi con movimenti spezzati verso l'altro lato (nelle battute 17-32 fermi sul posto)

il secondo gruppo (nelle battute 1-16 stanno fermi sul posto), nei successivi 4 tempi (battute 17-32) deve spostarsi con movimenti legati verso l'altro lato
L'obiettivo è quello di arrivare dall'altra parte al termine della musica.

Utilizzare questa danza per sviluppare il più possibile movimenti espressivi.