

## La nostra didattica

### **Dance Training**

*Dance training nasce da un'idea dei nostri tecnici. Si basa su un programma di allenamento atletico rivolto ai nostri atleti strutturato specificatamente per la disciplina.*

*Come tutti gli sport, anche la danza agonistica ha bisogno di atleti preparati fisicamente. Gli esercizi si basano quindi sull'allenamento della potenza, resistenza, agilità.*

### **Non solo coreografie**

*La danza è impegno fisico, occorre quindi tonicità muscolare, scioltezza. Irrobustire i legamenti, renderli elastici, irrobustire le caviglie. Acquisire buona capacità polmonare, abituarsi agli sforzi e a tenere i ritmi.*

*La danza sportiva è appunto anche sport e quindi prestazione ma dopo va unita anche all'eleganza ed alla tecnica. Basta pensare alla ginnastica ritmica.*

### **Programmi personalizzati**

*Si montano programmi personalizzati per atleti con particolari necessità e bisogni.*



ASD Dailydance  
Associazione Sportiva Dilettantistica

## DANCE TRAINING



**AVVIAMENTO ALLO SPORT**  
Preparazione atletica, esercizi di potenziamento e stretching, propedeutici alla danza

... è necessaria una adeguata preparazione atletica. La danza sottopone il fisico ad una serie di sforzi e movimenti, che presuppongono buona muscolatura e nello stesso tempo scioltezza. Fibre muscolari, tendini, legamenti devono essere opportunamente pronti a svolgere l'esecuzione coreografica e l'impegno che ne consegue.

Informazioni presso i nostri insegnanti  
o al 348.0334596



### **Partecipazione**

*Per partecipare ai programmi di allenamento, occorre associarsi e frequentare almeno un corso di danza, anche non agonistica. Dance training viene svolto **esclusivamente a completamento della preparazione alla danza** in quanto non è attività sportiva a se stante inserita nell'elenco del CONI.*

### **Tecnica di danza**

*La parte esclusivamente della disciplina, prevede lo studio delle tecniche base e primi programmi coreografici nell'anno propedeutico.*

*Durante questa fase si insiste in particolare:*

- 1. Passo base delle singole specialità*
- 2. Tecniche del giro, con esercizi per l'equilibrio*
- 3. Studio dello spazio, movimento del corpo nello spazio*
- 4. Studio della pista da ballo, disposizione della giuria. Analizzare il campo di gara. Trucchi e suggerimenti.*

*Durante l'anno propedeutico, gli atleti già in grado di sapersi muovere, possono partecipare ad eventi agonistici della classe Divulgativa, che non richiede particolari impegni fisico-tecnici.*

*Per maggiori informazioni: **348-0334596***