

A person is suspended in a large, illuminated net structure against a dark background. The net is lit from within, creating a warm, golden glow. The person is positioned in the center of the net, which is shaped like a large, inverted cone. The background is dark, with decorative white scrollwork in the top corners.

**Workshop di danza aerea
su rete e goccia**

**Tenuto da Marta Finazzi
Maldimar**



Livello principiante-intermedio

Il workshop si propone di insegnare i primi passi della tecnica aerea su rete e goccia (un tessuto a u con un unico punto di ancoraggio) concentrando fin dall'inizio l'attenzione su come rende fluidi i movimenti.

Non indagheremo trucchi tecnici complessi, lasceremo da parte la possibilità di eseguire contorsioni o equilibri estremi, per studiare invece movimenti semplici ma dalle molteplici possibilità di combinazione, che uniti allo studio delle rotazioni apriranno un mondo di movimento nuovo per chi è abituato ad approcciarsi all'acrobatica aerea con uno sguardo tecnico e concentrato sullo studio di figure. Inoltre apprenderemo come sfruttare al massimo le energie e lavorare a basso consumo di forze: pulire i movimenti per renderli più efficienti, sfruttare le leve del corpo, avere coscienza del proprio baricentro per rendersi leggeri in aria.

Il workshop si articolerà nei seguenti passi:

- riscaldamento specifico a terra;
- riscaldamento in aria, con entrate e uscite specifiche dall'attrezzo, per entrare in calore e sviluppare forza e resistenza;
- esercizi a terra di coordinazione e studio delle direzioni, propedeutici al lavoro di rotazione in aria;☒
- approccio alla rotazione, sia dentro l'attrezzo, sia a terra ma con l'appoggio dell'attrezzo, in disequilibrio;
- nodi e appendimenti;
- variazioni delle chiavi di base;
- studio di movimenti dai quali si possono creare in modo dinamico figure e cadute;
- piccole cadute;
- studio di piccole sequenze che utilizzano le tecniche apprese, cercando di dare respiro e ampiezza a ogni movimento.