

## **PROGRAMMA TECNICHE DEL TRAINING FISICO, DI ARTI MARZIALI E TECNICHE DELL'IMPROVVISAZIONE**

DOCENTE FRANCESCO MANETTI

### **PROGRAMMA TECNICHE DEL TRAINING FISICO**

#### **I ANNO RECITAZIONE E REGIA**

Esercizi di riscaldamento, scioglimento, potenziamento.

Basi tecniche del movimento in scena: prossemica, propriocezione, rapporto con il partner e il gruppo.

Lavoro sui fattori primari del movimento scenico: Tempo, durata, risposta cinestetica, ripetizione, relazione spaziale, topografia, forma, gesto, architettura.

#### **II ANNO RECITAZIONE**

Applicazione dei fondamentali appresi durante il primo anno in composizioni, coreografie, scene e improvvisazioni di movimento.

#### **III ANNO RECITAZIONE**

Applicazione delle tecniche apprese a testi e scene specifiche.

### **PROGRAMMA DEL CORSO DI ARTI MARZIALI**

#### **I ANNO RECITAZIONE E REGIA**

Esercizi di gruppo e a coppie basati sul conflitto.

Allenamento ai concetti di azione-reazione-azione in sequenze di combattimento a mani nude.

Fondamentali della scherma scenica.

#### **II ANNO**

Elaborazione di una sequenza di combattimento, composta da una sezione di spada rinascimentale (o spada e daga) ed una a mani nude (pugni, calci, prese etc.).

### **PROGRAMMA DEL CORSO DI TECNICHE DELL'IMPROVVISAZIONE**

#### **I ANNO RECITAZIONE E REGIA**

Esercizi tesi a sviluppare la capacità di risposta fisica e vocale immediata a stimoli esterni. Lavoro sull'improvvisazione guidata.

Esercizi di drammaturgia attoriale in schemi prestabiliti.