

JORNADA TRIBAL - NÍVEL 1

História, Técnica e
Improviso Coordenado



Lukas Oliver

Professor e Bailarino de Dança do Ventre e Tribal
Fusion. Instrutor de Yoga Terapeuta Holístico.

Conteúdo Programático

Aula 1

- Boas Vindas
- Conheça seu professor
- O que é a Dança Tribal de Fusão (Tribal Fusion Bellydance)?
- A Dança Tribal é mais que um estilo de dança.
- História da Dança Tribal. (As 5 personalidades mais importantes do estilo)
- Bellydance SuperStars e Rachel Brice
- Sobre o Repertório do Estilo Tribal Fusion. “Os que descendem”
- Prática
 - * Aquecimento e Alongamento
 - * Braços e Postura
 - * Repertório Lento:
Flourish - Flamenco Hand,
Bellydance Hand
Medusa Fusion
Rainbow
 - * Repertório Rápido:
Bump
Batida Lateral e Batida Lateral Dupla (Ghawazee Shimmy)
- Introdução ao Improviso Coordenado
- Relaxamento
- Finalização

Aula 2

- Ghawazees
- Jamila Salimpour e Bal Anat
- Prática
 - * Conceito de Turn (Voltas ou giros)
 - * Aquecimento e Alongamento
 - * Repertório Lento:
 - Snake Arms
 - Chest Circle
 - Ribcage Rotation
 - * Repertório Rápido
 - Arc arm Turn
 - * Improviso Coordenado
- Relaxamento
- Finalização

Aula 3

- Marsha Archer
- Estética Tribal (Dicas de Acessórios e Figurinos)
- Prática
 - * Aquecimento e Alongamento
 - * Repertório Lento:
 - Body Wave
 - Maya
 - * Repertório Rápido
 - Egyptian
 - Round house turn
 - * Improviso Coordenado
- Relaxamento
- Finalização

Aula 4

- Carolena Nericcio
- Ats, que caracteriza os estilo?
- Prática
 - * Aquecimento e Alongamento
 - * Repertório Lento:
 - Propeller Turn
 - Corkscrew turn
 - Reverse Turn
 - * Repertório Rápido
 - Arabic
 - * Improviso Coordenado
- Relaxamento
- Finalização

Aula 5

- Jill Parker
- Personalidade e autenticidade.
- Prática
 - * Aquecimento e Alongamento
 - * Repertório Lento:
 - 8 para frente
 - 8 para trás
 - 8 Taxeem
 - * Repertório Rápido
 - Single Bump
 - Double Bump
 - * Improviso Coordenado
- Relaxamento
- Finalização

Aula 6

- Rachel Brice
- Conceito de Movimentos Fluidos e Serpentinosos
- Prática
 - * Aquecimento e Alongamento
 - * Repertório Lento:
 - Spiral Arm
 - Serpentine
 - Sidewinder
 - * Improviso coordenado
- Relaxamento
- Finalização

Aula 7

- O real estilo tribal e a apropriação cultural.
- Percepção Musical - Ritmos árabes : Malfuf e Maksoum
- Prática
 - * Aquecimento e Alongamento
 - * Repertório Rápido
 - Morocco Camp Fire
 - Arabic Camp Fire
 - Reach and Sit
 - * Improviso Coordenado
- Relaxamento
- Finalização

Aula 8

- Mãos e Mudras
- Percepção Musical - Ritmos árabes : Chiftitelli
- Prática
 - * Aquecimento e Alongamento
 - * Repertório Lento
 - Snake hand
 - Caterpillar Hand
 - Caterpillar arm
 - Waving
 - Wrap Arround Turn
 - * Improviso Coordenado
- Relaxamento
- Finalização

Aula 9

- Anatomia dos Quadris
- Os 3 Shimmys Básicos e Fundamentais
- Prática
 - * Soltura de Quadris
 - * Repertório
 - Shimmy de Quadril
 - Shimmy de Soltura
 - Shimmy de Tensão
 - * Improviso Coordenado
- Relaxamento
- Finalização

Aula 10

- **A importância de treinar**
Coordenação motora
- **Percepção Musical e Coordenação motora (P- E- B- P- E- P- B)**
- **Prática**
 - * **Aquecimento e Alongamento**
 - * **Repertório Fusion**
Shoulder Box
Shoulder Circle
Shoulder Box 2
Shoulder Circle 2
 - ***Repertório Rápido**
Up Up Down Down
 - * **Improviso Coordenado**
- **Relaxamento**
- **Finalização**

Aula 12

- **Estilo Naja de Improviso**
Coordenado
- **Prática**
 - * **Aquecimento e Alongamento**
 - * **Repertório Lento**
Naja Arm
Naja hand
Naja Turn
 - ***Repertório Rápido**
Naja Dance
African Naja Dance
 - ***Improviso Coordenado**
- **Relaxamento**
- **Finalização do Curso**
 - * **Sobre o próximo nível**
 - * **Conheça o Cacao Tribal Dance**
 - * **Agradecimentos**

Aula 11

- **Estilo Naja de Improviso**
Coordenado
- **Prática**
 - * **Aquecimento e Alongamento**
 - * **Repertório Lento**
Egyptian Naja Turn
Medusa eyes
 - ***Repertório Rápido**
Egyptian Naja Style
 - ***Improviso Coordenado**
- **Relaxamento**
- **Finalização**