

JORNADA TRIBAL - NÍVEL 2

11 Elementos e 1 Segredo



Lukas Oliver

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

Conteúdo Programático

Água - Aula 1

- * O conceito de fluidez
- * Ligamentos e conexões dos movimentos.
- * Sequência Fluida.
- * Movimentos a serem estudados:
8 chest , Deep Bodywave

Gelo - Aula 2

- * Congelando os movimentos : Pequenas paradas ao longo das movimentações
- * Sequência de breaks com fluidez
- * Movimentos a serem estudados: Hip Drop, Chest Drop

Fogo - Aula 3

- * Potência dos quadris
- * Shimmy Evolution
- * Movimentos a serem estudados: Shimmy Twist e Shimmy Pelvico
- * Sequência percussiva

Lava - Aula 4

- * Sustentação e densidade
- * Técnica do Efeito Slow Motion
- * Multiplicação do tempo dos movimentos
- * Movimentos a serem estudados:Deslocamento com Oito para Trás - Descolcamento com Maya
- * Sequência aplicando o Efeito.

Terra - Aula 5

- * Fusão indiana - Pernas e pés
- * Movimentos a serem estudados: Adavus Básicos para fusão - Soldadinho com oscilação de altura
- * Sequência de fusão indiana.

Montanha - Aula 6

- * Poses, Postura, Firmeza e constância dos movimentos.
- * Movimentos a serem estudados: Chest Pop, Triangle, Posturas de Braços e Floreios
- * Sequência Fusão Flamenco (Braços)

Ar - Aula 7

- * Expansão e pequenos deslocamentos
- * Movimentos a serem estudados: Triangle (Repertório Clássico), Passo Grego, Mardi's Twist
- * Sequência Cabaret - Sensualidade e suavidade

Vento - Aula 8

- * Giros e Grandes deslocamentos
- * Movimentos a serem estudados: Egyptian Half Turn - Full Turn - Spin - Giro Kalbéia
- * Sequência de Giros

Madeira - Aula 9

- * Quadrado e articulado
- * Movimentos a serem estudados: Following the diamond - Hip and Chest Slide
- * Sequência Diamond Crescente

Metal - Aula 10

- * Efeito Robótico e Dissecação de Movimentos - Dubstep
- * Movimentos a serem estudados: Popping - Dissecação do tronco
- * Sequência Dubstep

Energia - Aula 11

- * Intenção e Expressão
- * Movimentos a serem estudados: Reverse Arabic - Peacock
- * Sequência Expressiva

O segredo - Aula 12