

IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

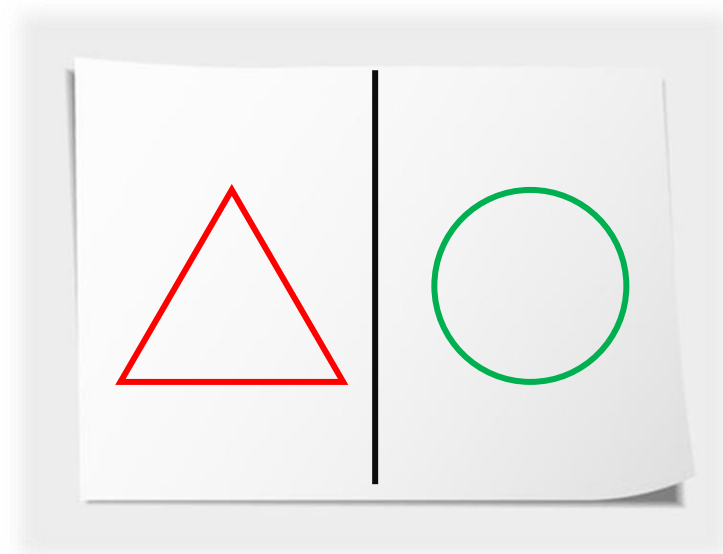
CLASSE PRIMA

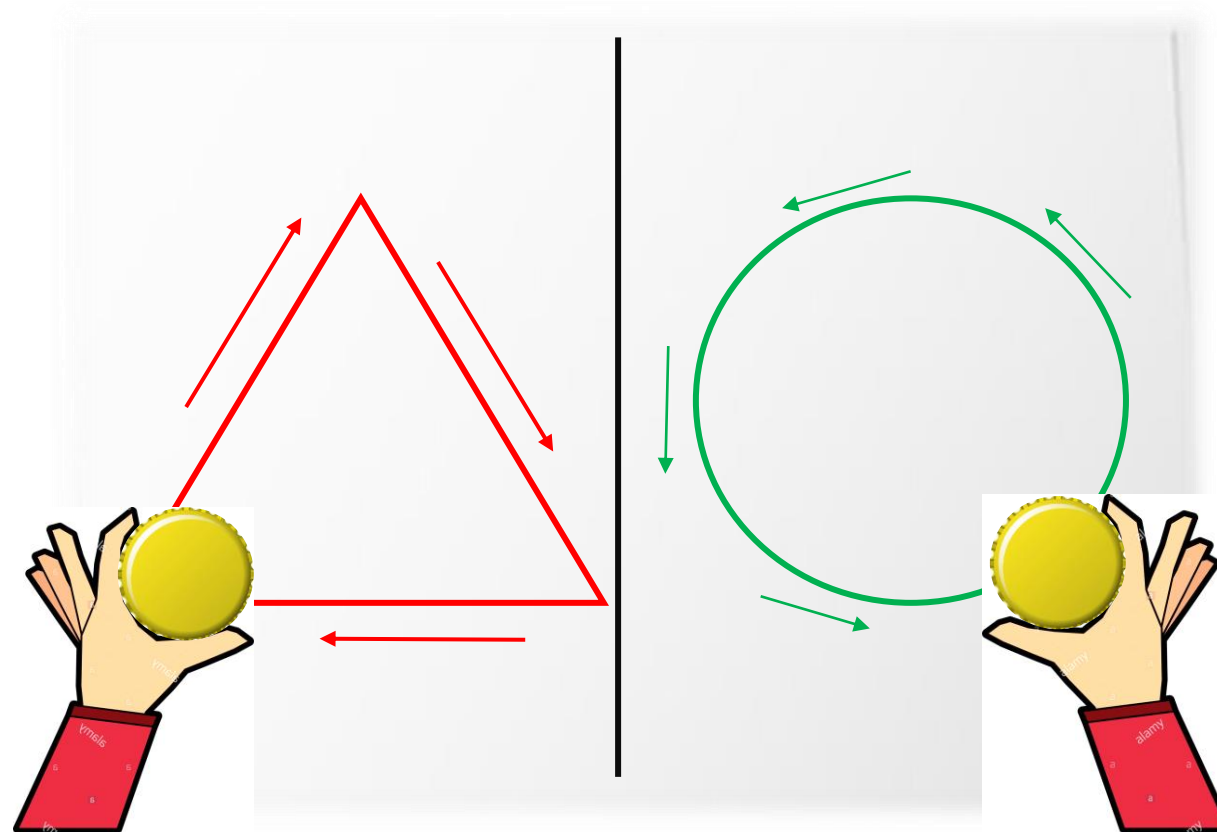
LEZIONE N 9

UNA MANO VA DI LÌ...L'ALTRA MANO VA DI LÀ

**PROCURATI 2 TAPPI DI BOTTIGLIA (MA VANNO BENE ANCHE 2 MACCHININE,
2 PALLINE...PURCHÈ TI STIANO COMODAMENTE IN MANO)**

**POI PRENDI UN FOGLIO, DIVIDILO IN 2 CON UNA LINEA, E DISEGNA
SU CIASCUNA METÀ UNA FORMA**





SEGUI LE LINEE DELLE FORME MUOVENDO LE MANI CONTEMPORANEAMENTE

ALLENATI, CAMBIANDO LE FORME!!!

E ORA...

LA MARIONETTA MATTA

**ESEGUI, CON GAMBE E BRACCIA, QUESTI MOVIMENTI.
ATTENTO! LE TUE GAMBE E LE TUE BRACCIA SI DEVONO MUOVERE
CONTEMPORANEAMENTE.**



**PASSA DA UNA POSIZIONE ALL'ALTRA
CON UN PICCOLO SALTELLO,
PER 10 VOLTE CONSECUTIVE**



**QUANDO ABBASSI LA GAMBA ENTRAMBE LE
BRACCIA TOCCANO LE SPALLE,
PER 10 VOLTE CONSECUTIVE**

**ALZA IL BRACCIO DESTRO E IL GINOCCHIO
SINISTRO E VICEVERSA,
PER 10 VOLTE CONSECUTIVE**



**ORA METTI LA TUA MUSICA PREFERITA E
SCATENATI!!!**



**QUANTI MOVIMENTI POSSONO FARE LE TUE BRACCIA
E LE TUE GAMBE CONTEMPORANEAMENTE?**



**ADESSO, DOPO TUTTO QUESTO
MOVIMENTO...**

RILASSIAMOCI UN PO'

**SDRAIATI, CHIUDI GLI OCCHI E ASCOLTA
ATTENTAMENTE I SUONI ATTORNO A TE.
CERCA DI CAPIRE DA DOVE ARRIVANO
E IMMAGINO CHI LI PRODUCE.**