

## CORSO DI TRAMPOLI

I trampoli sono tra i più antichi strumenti scenici utilizzati sia dalla cultura occidentale sia da quella africana e orientale. Per appropriarsi di questo strumento è necessaria la voglia di mettersi in gioco e divertirsi. Mantenendo sempre la lucidità e il controllo necessario al loro utilizzo. A tale scopo, il corso intende affrontare le tecniche di allenamento necessarie ad appropriarsi dell'uso dei trampoli in modo graduale.

La prima fase viene svolta a terra ed è preparatoria all'uso dei trampoli. Vengono proposti esercizi e giochi teatrali: riscaldamento, potenziamento, stretching, esercizi di ritmica, spazio, equilibri, disequilibri.

Durante la seconda fase i partecipanti sono guidati a salire sui propri trampoli. Vengono proposti esercizi preparatori, da semplici passi in sicurezza, alla consapevolezza del corpo e dello strumento fino a muoversi nello spazio.

Rivolto ai giovani (età minima 10 anni), adulti e famiglie, il seminario si può svolgere in spazi all'aperto (giardini, parco giochi, campi da calcio) o spazi al chiuso (palestre fornita di spalliere grandezza minima 50 mq, altezza minima 3,5 mt con pavimento in cemento o gomma).

La durata del seminario è di 2 giorni, 4 ore al giorno, per un massimo di 15/20 partecipanti, è tenuto da minimo due esperti. I trampoli e tutti i materiali sono forniti da Elementare Teatro.