

**TECNICA DINAMICA
NELLE DISCIPLINE AEREE**

corda liscia e tessuti

workshop

con Cristian Trelles (Perù)

compagnia Cometa Circus



Ami il circo e le discipline aeree? Hai voglia di metterti in gioco e di sperimentare la tecnica dinamica e le oscillazioni in aria? Allora questo workshop fa proprio al caso tuo!

La corda liscia e i tessuti aerei sono presentati come strumento per mettersi in gioco, liberare l'immaginazione ed esplorare le possibilità di movimento del corpo in relazione alla verticalità.

Per capire e incorporare movimenti dinamici come slanci ed oscillazioni, andremo a scomporre i movimenti, partendo da esercizi propedeutici a terra che poi andremo ad applicare agli elementi aerei.

Studieremo il loop del movimento oscillatorio e le sue variazioni, cercando di sfruttare gli slanci per arrivare alla sospensione del corpo in aria e applicando il movimento del pendolo per realizzare alcune figure come roll up, roll down, hip lock, back flag, front-back balance.

Verrà proposta una preparazione fisica mirata ad aumentare la potenza muscolare che ci permetterà di affrontare la sfida dinamica, ma andremo anche a lavorare su come risparmiare energia utilizzando gli appoggi e le figure in equilibrio.

A chi è rivolto:

allievi con un minimo di esperienza nelle discipline aeree (requisiti di base: salite e discese, chiave di ventre, inversione). Sono benvenuti tutti gli interessati a migliorare la propria tecnica e la qualità di movimento in aria. Il lavoro proposto verrà adattato al livello di ciascun partecipante, con l'obiettivo di offrire un metodo di lavoro da poter applicare anche all'allenamento autonomo.

Cosa portare:

si consiglia partecipare muniti di una bottiglia d'acqua e con un abbigliamento aderente al corpo, soprattutto nella parte addominale. Evitare le superfici taglienti nell'abbigliamento come cerniere e bottoni.

Biografia dell'insegnante:

Cristian Trelles è originario del Perù, da più di 10 anni la sua corda liscia lo porta per il mondo nelle vesti di artista e pedagogo. Dalla sua formazione nella scuola di circo "La Tarumba" in Perù nel 2014, ha approfondito la sua tecnica studiando con performer di alto livello e continua tuttora la sua ricerca del movimento aereo.

Ha lavorato con compagnie sotto tendone come il "Circo Patuf" in Italia, "Flic flac" in Germania, "La tarumba" in Perù.

Co-fondatore della compagnia "Cometa Circus" con cui lavora attualmente, si è presentato in molti festival di circo in Europa e in America Latina.

Ha impartito workshops di discipline aeree in Argentina (Rope meeting latinoamericano '17), Chile (Circo Frutillar '17), Perù (Kispikay '15), Messico (festival di circo di Mazunte '16), Costa Rica (Parque de la libertad, '17), Italia (Circo Volante, Circo all'incirca, Blukippe, Create, Midulla, Mixart) e Repubblica Ceca (Cirqueon).