



## **Ementa do curso de Zouk**

**Profs:** Diego Lehder e Imaculada Gadelha

Dança derivada da lambada e com sua versão brasileira, caracteriza-se pelos movimentos circulares e movimentos de tronco e cabeça, dançado a dois. Vive em constante evolução e renovação, como qualquer movimento cultural/artístico. Esse é o Zouk.

### **Zouk Nível 1**

#### Corporal:

1. - Mobilidade Tórax/Cintura Pélvica e Escapular
2. - Fortalecimentos (Core e Membros Inferiores)
3. - Coord. Motora Auditiva (Musicalidade)
4. - Bioalavancas dos Membros Inferiores (Plié, Pisadas, Projeção)
5. - Controle de Pisada
6. - Respiração

#### Técnico/Histórico:

1. - História e Influências
2. - Bases de marcação
3. - Deslocamentos
4. - Conexão e Contato
5. - Rítmica do Zouk
6. - Preparação e Intenção do Movimento
7. - Condução e Recepção de movimentos (Nível 1)
8. - Lateral e variações (saídas)
9. - Trava
10. - Giros (Nível 1)
11. - Viradinha e Soltinho

**Hora/aula:** 18h (12 sábados)

## **Zouk Nível 2**

### Corporal:

1. - Mobilidade Tórax/Cintura Pélvica e Escapular
2. - Fortalecimentos (Core e Membros Inferiores)
3. - Coord. Motora Auditiva (Musicalidade)
4. - Bioalavancas dos Membros Inferiores (Plié, Pisadas)
5. - Projeção na passagem de peso
6. - Controle da Pisada (plie e meia ponta)
7. - Respiração

### Técnico/Histórico:

1. - História e Influências
2. - Limpeza das Bases de marcação
3. - Deslocamentos
4. - Mudança de direções
5. - Conexão e Contato
6. - Preparação e Intenção do Movimento
7. - Condução e Recepção de movimentos (Nível 2)
8. - Lateral e variações (saídas)
9. - Possibilidade das travas
10. - Giros (Nível 2)
11. - Viradinha / Canoa
12. - Soltinho
13. - Yo-Yo

**Hora/aula:** 18h (12 sábados)