

**ESCOLA DE DANSA
ELISENDA TARRAGO**

VIA ESCÈNICA

**Somia-ho. Entrena-ho.
Viu-ho.
El teu futur comença
aquí.**



VIA ESCÈNICA

Camí a la Professionalització

Aquest recorregut està dissenyat exclusivament per a aquells alumnes apassionats que senten que la dansa és una part fonamental del seu futur. Si la teva meta és pujar als escenaris i poder arribar a ser professionals, aquest és el teu lloc.

- **A qui va adreçat?** Alumnes amb una alta motivació i implicació que volen dedicar gran part de la seva setmana a entrenar de manera intensa.
- **Què demanem?** El màxim compromís, constància i una assistència rigorosa. El talent es treballa dia a dia amb disciplina.
- **Què t'ofereix?** Una formació d'alt nivell orientada a donar-te una projecció de futur com a ballari/na professional, preparant-te tècnicament i artísticament per als reptes del sector.

Si sents que la dansa és la teva vocació i vols descobrir fins on pots arribar, accepta el repte. Estem preparats per portar-te al següent nivell!

Currículum de Formació Vocacional

Mètodes Internacionals Reglats: RAD (Royal Academy of Dance), ISTD (Imperial Society of Teachers of Dancing) i HHS (Hip Hop School).

Estructura i Progressió dels Cicles Pedagògics

La Via Escènica s'organitza en 3 cicles consecutius que acompanyen el creixement de l'alumne. Dins de cada cicle hi trobem 4 nivells de progressió (Nivells 1, 2, 3 i 4). El pas d'un nivell a un altre o el salt de cicle es realitza un cop assolits els objectius tècnics i de maduresa escènica determinats pel professorat i els estàndards internacionals de la RAD, l'ISTD i HHS.

CICLE ELEMENTAL

(7 a 11 anys)

Base corporal,
coordinació i
disciplina d'estudi.

CICLE INTERMEDI

(11 a 15 anys)

Desenvolupament tècnic,
potència muscular i
versatilitat d'estils.

CICLE AVANÇAT

(A partir 15 anys)

Alt rendiment,
maduresa escènica i
projecció professional.

Assignatures del Tronc Obligatori

Ballet (Mètode RAD)

El Ballet és la base de la professionalització en dansa, representa un dels punts més alts de tecnificació i forma una base excel·lent pel ballarí professional de qualsevol estil. Aporta la col·locació òssia, la força i el virtuosisme necessaris per afrontar les màximes exigències tècniques de la Royal Academy of Dance, des de l'estabilitat en els girs fins a la precisió dels grans salts.

- **Què es treballa a cada cicle:**
 -  **Cicle Elemental (7-11 anys):** Construcció de la base de la barra clàssica. Es posa el focus en la col·locació òssia, l'obertura (*en dehors*), la força dels peus i la musicalitat bàsica de la Royal Academy of Dance.
 -  **Cicle Intermedi (11-15 anys):** Introducció al treball de centre exigent. Es desenvolupa l'estabilitat en el gir (*pirouettes*), el control dels malucs en l'adagio i la potència en l'alegro (salts mitjans).
 -  **Cicle Avançat (15+ anys):** Neteja absoluta de les línies, virtuosisme en grans salts i girs múltiples. Es busca la resistència, la precisió estricta de la barra i la maduresa de companyia professional.

Treball Físic (Preparació Física)

És l'armadura del ballarí i la garantia d'una carrera professional llarga i segura. Treballar la condició física des del core prevé lesions, augmenta la potència muscular per aconseguir grans salts i desenvolupa la resistència cardiovascular extrema necessària per suportar coreografies d'alta intensitat a l'escenari.

- **Què es treballa a cada cicle:**
 -  **Cicle Elemental (7-11 anys):** Desenvolupament de la flexibilitat base de forma segura i enfortiment del core (el centre de l'eix). Consciència de la postura per evitar vicios corporals.
 -  **Cicle Intermedi (11-15 anys):** Treball intens de potència muscular per saltar més alt i guanyar extensions de cames. Entrenament preventiu de lesions adaptat al creixement de l'alumne.
 -  **Cicle Avançat (15+ anys):** Alt rendiment físic. Entrenament de resistència cardiovascular extrema per aguantar coreografies llargues de gran intensitat a l'escenari i flexibilitat profunda aplicada.

Jazz (Mètode ISTD)

El Jazz aporta l'energia, la velocitat i la dinàmica essencials per triomfar en el mercat laboral. Amb el prestigiós mètode de l'ISTD de Londres, l'alumne adquireix una tècnica

mil·limètrica, versatilitat (des del clàssic fins a l'actual) i la capacitat de memoritzar estructures coreogràfiques complexes a gran velocitat.

- **Què es treballa a cada cicle:**

-  **Cicle Elemental (7-11 anys):** Aprenentatge dels aïllaments corporals (*isolations*) bàsics, coordinació rítmica i passos tècnics essencials (desplaçaments, línies de braços definides) segons el prestigiós mètode Modern Jazz de l'ISTD de Londres.
-  **Cicle Intermedi (11-15 anys):** Dinàmiques de ball exigent. Es treballen girs combinats (*kick-turns*), salts de gran amplitud (*grand jetés*) i la capacitat de memoritzar estructures coreogràfiques complexes a gran velocitat.
-  **Cicle Avançat (15+ anys):** Domini absolut de l'estil, la potència i la projecció cap al sector. Neteja mil·limètrica de la tècnica del jazz i treball de la versatilitat (des del *Theater Jazz* clàssic fins als estils més actuals).

Líric

El Líric és el pont fonamental entre la tècnica pura i l'expressió emocional orgànica. Connecta la respiració amb l'ús del pes del cos i el treball profund de terra (*floorwork*), atorgant al ballarí la maduresa artística imprescindible per transmetre veritat i emocionar el públic des de l'escenari.

- **Què es treballa a cada cicle:**

-  **Cicle Elemental (9-11 anys):** Introducció a la fluïdesa del moviment, l'ús del pes del propi cos i la connexió de la respiració amb la música per expressar emocions bàsiques.
-  **Cicle Intermedi (11-15 anys):** Treball profund de terra (*floorwork*), suspensions i caigudes. L'alumne comença a interpretar les coreografies lligant els passos a la intenció de la lletra i la melodia.
-  **Cicle Avançat (15+ anys):** Maduresa artística. Capacitat de transmetre veritat a l'escenari amb un llenguatge coreogràfic molt fluid, utilitzant una tècnica madura i orgànica com a eina d'expressió pura.

Assignatures Optatives d'Especialització

Hip-Hop (Mètode HHS)

Aquesta disciplina introdueix el *groove* i l'essència de la cultura urbana, dotant el ballarí d'un llenguatge corporal totalment diferent. Mitjançant la metodologia oficial Hip Hop School, es treballa una dissociació corporal estricta i l'agilitat necessària per dominar els canvis ràpids de pes i els contratemps de gran velocitat.

- **Què es treballa a cada cicle:**
 -  **Cicle Elemental (7-11 anys):** Introducció a la cultura urbana a través de la metodologia oficial de Hip Hop School. Es treballa el *bounce*, el *groove* bàsic i la coordinació corporal en ritmes binaris de forma divertida i enèrgica.
 -  **Cicle Intermedi (11-15 anys):** Dissociació corporal estricta i aprenentatge dels diferents estils urbans (*popping, locking, house*). Treball de contratemps de gran velocitat i canvis ràpids de pes.

Comercial

És el pont directe cap a la indústria audiovisual de l'entreteniment (videoclips i gires). Entrena a l'alumne per oferir un rendiment professional impecable davant de la càmera, treballant la memorització immediata de coreografies i la gestió magnètica de la presència escènica de cara al mercat laboral.

- **Què es treballa a cada cicle:**
 -  **Cicle Avançat (15+ anys):** Rendiment professional davant de la càmera (estil videoclip i gires). L'alumne entrena la memorització immediata de coreografies i la gestió de la presència escènica de cara al mercat laboral.

Acro Dance

L'acrobàcia afegeix el factor sorpresa, el virtuosisme i el control absolut de l'impacte al discurs coreogràfic de disciplines com el jazz o el líric. Desenvolupa una flexibilitat avançada, ensenya a perdre la por al contacte amb el terra i permet integrar elements aeris amb fluïdesa i seguretat.

- **Què es treballa a cada cicle:**
 -  **Cicle Elemental (7-11 anys):** Flexibilitat i força de terra bàsica (ponts, verticals, tombarelles, espagats). S'aprèn a perdre la por al contacte amb el terra de forma segura.

-  **Cicle Intermedi (11-15 anys):** Elements aeris i d'equilibri (*cartwheels* sense mans, *flic-flacs*, passos de flexibilitat avançada). Es comença a treballar la transició fluïda d'aquests trucs dins de frases de dansa.
-  **Cicle Avançat (15+ anys):** Integració perfecta de figures acrobàtiques d'alt nivell dins del discurs coreogràfic del jazz i el líric. Virtuositat i control de l'impacte.

Claqué (Mètode ISTD)

El Claqué converteix el ballarí en un músic percussiu, potenciant al màxim la rítmica interna. Seguint el programa codificat de l'ISTD, garanteix un treball de màxima precisió en canvis ràpids de pes, velocitat extrema i domini dels matisos sonors, sent una disciplina clau per al teatre musical professional.

- **Què es treballa a cada cicle:**
 -  **Cicle Elemental (7-11 anys):** Desenvolupament de la rítmica interna i la coordinació de peus bàsica a través del programa codificat de l'ISTD (*shuffles, flaps, stamps*).
 -  **Cicle Intermedi (11-15 anys):** Augment de la velocitat en les seqüències de percussió. Treball de matisos de so forts i fluïdos, combinacions sincopades i canvis ràpids de pes de forma molt precisa.
 -  **Cicle Avançat (15+ anys):** Velocitat extrema i neteja en el so de la planxa. Repertori complex orientat al teatre musical professional.

Graella Oficial d'Hores Setmanals

◆ Cicle Elemental (7 a 11 anys)

El focus es posa a assentar la disciplina i començar a ampliar la resistència a la sala a partir del nivell 3.

Assignatura	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3	Nivell 4
Ballet <i>(Obligatòria)</i>	2 h	2 h	2 h	2 h 30'
Jazz <i>(Obligatòria)</i>	1 h	1 h	1 h 15'	1 h 15'
Dansa Lírica <i>(Obligatòria)</i>	—	—	1 h	1 h
Treball Físic <i>(Obligatòria)</i>	1 h	1 h	1 h 15'	1 h 30'
Claqué <i>(Optativa)</i>	1 h	1 h	1 h	1 h
Hip-Hop <i>(Optativa)</i>	1 h	1 h	1 h	1 h
Acro Dance <i>(Optativa)</i>	1 h	1 h	1 h	1 h
TOTAL HORES OBLIGATÒRIES	4 h	4 h	5 h 45'	6 h 15'
TOTAL AMB TOTES LES OPTATIVES	7 h	7 h	8 h 45'	9 h 15'

◆ **Cicle Intermedi (11 a 15 anys)**

L'etapa de creixement on es dispara el treball tècnic de base (Ballet) i s'intensifica la potència muscular.

Assignatura	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3	Nivell 4
Ballet <i>(Obligatòria)</i>	2 h 30'	3 h 45'	3 h 45'	3 h 45'
Jazz <i>(Obligatòria)</i>	2 h	2 h 15'	3 h 30'	3 h 30'
Dansa Lírica <i>(Obligatòria)</i>	1 h	1 h	1 h 15'	1 h 15'
Treball Físic <i>(Obligatòria)</i>	1 h 45'	1 h 45'	2 h 45'	3 h
Claqué <i>(Optativa)</i>	1 h 15'	1 h 15'	1 h 15'	1 h 15'
Hip-Hop <i>(Optativa)</i>	1 h	1 h	1 h	1 h
Acro Dance <i>(Optativa)</i>	1 h	1 h	1 h	1 h
TOTAL HORES OBLIGATÒRIES	7 h 15'	8 h 45'	11 h 15'	11 h 30'
TOTAL AMB TOTES LES OPTATIVES	10 h 30'	12 h	14 h 30'	14 h 45'

Cicle Avançat (A partir de 15 anys)

Alt rendiment absolut. Els nivells 1, 2 i 3 són de màxima intensitat d'entrenament, mentre que el nivell 4 actua com un autèntic any "Pre-Professional" enfocat a la indústria i la versatilitat.

Assignatura	Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3	Nivell 4 (Pre-Pro)
Ballet <i>(Obligatòria)</i>	5 h 30'	5 h 30'	5 h 30'	3 h
Jazz <i>(Obligatòria)</i>	3 h 45'	3 h 45'	4 h 15'	3 h
Dansa Lírica <i>(Obligatòria)</i>	1 h 15'	1 h 15'	2 h 30'	2 h 30'
Treball Físic <i>(Obligatòria)</i>	2 h 30'	2 h 30'	3 h	3 h
Claqué <i>(Optativa)</i>	1 h 30'	1 h 30'	1 h 30'	1 h 30'
Comercial <i>(Optativa)</i>	1 h 15'	1 h 15'	1 h 15'	1 h 15'
Acro Dance <i>(Optativa)</i>	1 h	1 h	1 h	1 h
TOTAL HORES OBLIGATÒRIES	13 h	13 h	15 h 15'	11 h 30'
TOTAL AMB TOTES LES OPTATIVES	16 h 45'	16 h 45'	19 h	15 h 15'

L'Escenari com a Gran Mestre: Companyia Juvenil EXIT

L'excel·lència tècnica necessita un espai on expressar-se. Per això, els alumnes matriculats a la **Via Escènica** tenen l'opció exclusiva d'audicionar per formar part de la nostra companyia de competició i exhibició: **la Companyia EXIT**.

Formar part d'aquest projecte suposa viure la dansa des de l'exigència i la il·lusió d'una autèntica companyia professional, participant en **els concursos de dansa més prestigiosos** i mostres del sector. És l'espai on la tècnica apresada a les aules es transforma en art escènic.

Què aporta l'experiència a la Companyia EXIT?

- **Creixement Artístic:** Desenvolupament de la presència escènica, la gestió dels nervis i la capacitat de transmetre emocions sota pressió.
- **Treball en Equip:** Foment del compromís absolut amb els companys i la coreografia, valors essencials per a qualsevol futur professional.
- **Exposició i Oportunitats:** Possibilitat de ser avaluats per jurats externs, conèixer ballarins d'altres centres i optar a beques de formació o premis especials.

El Compromís (Temporada Octubre - Maig):

L'èxit requereix dedicació. Per garantir el màxim rendiment sense interferir en l'horari lectiu i el descans setmanal, els assajos de la Companyia EXIT es duen a terme exclusivament **els dissabtes al matí, des de l'octubre fins al maig**. L'assistència a aquests assajos i al calendari de competicions és obligatòria per mantenir la plaça a la companyia.

Connexió Professional: Agència "Xpressions"

Dins de la nostra **Via Escènica**, entenem que la formació d'alt rendiment ha de culminar amb oportunitats reals. Per això, els estudiants que assoleixen el **Cicle Avançat Nivell 4 (Pre-Professional)** obtenen l'oportunitat exclusiva de ser avaluats per entrar a la borsa de treball de l'**Agència de Professionals "Xpressions"**.

Aquest acord proporciona als nostres ballarins (a partir de 18 anys) l'acompanyament, la representació i l'orientació necessària per començar a fer audicions, participar en produccions reals i obrir-se camí dins la indústria dels creuers, parcs temàtics, resorts, el teatre musical i els escenaris internacionals. El nostre objectiu no és només formar talent, sinó ajudar-lo a treballar.

Preparació pel món laboral amb l'agència de talent de l'escola "Xpressions Talent Agency" (Edats 18+)

Com a escola, hem de preparar aquests alumnes de Nivell 4 perquè, quan es presentin a diferents audicions per entrar a la indústria, tinguin el material llest i sàpiguen el que es trobaran. Aquí tens una graella curricular per implementar durant l'any:

Trimestre	Fita de Preparació (Nivell 4)	Acció a Realitzar a Classe
1r Trimestre	Creació de Marca Personal	Sessió teòrica de com redactar un CV artístic
2n Trimestre	Material Audiovisual (Reel)	Sessió de fotos (cos sencer i primer pla). Gravació de combos a les classe de Comercial, Líric i Jazz per al <i>showreel</i> .
3r Trimestre	Simulacre d'Audició	Sessió tancada a l'escola on simular una audició real per aprendre com funcionen i rebre feedback.
Final de Curs	Inducció Oficial "Xpressions"	L'alumnat de Nivell 4 entren oficialment a la cartera de talent de "Xpressions Talent Agency" per començar el procés cap a l'entrada del món laboral.