



# Belly Dance Steps

Movimentos da Dança do Ventre



# Qual Objetivo

Desenvolvido para o treino dos movimentos de Dança do Ventre, estimulando ou aprimorando:

- sequências de dança
- improviso nas apresentações
- combinações diversificadas e improváveis
- criar memória corporal
- estimular a resposta corporal da dança



# O Desafio

Como jogar o Desafio Belly Dance Steps:

- Em grupo ou sozinha
- Em casa ou na escola de dança
- Com ou sem música
- Escolha o nível
- Escolha a quantidade de variantes
- Aperte o “play” e aguarde a instrução
- Execute a sequência apresentada





# Minha Coreografia

Aqui, podemos criar nossas coreografias:

- registrar os passos escolhidos
- estudar e separar as músicas por fases
- salvar e executar a música trabalhada
- inserir passos ou poses não catalogadas
- testar repetições de passos