



MOVE Week



FlashMOVE 2016 - Guida



Cos'è il FlashMOVE?

FlashMOVE è il nome del Flash Mob della MOVE Week.

Un Flash Mob è una coreografia spontanea eseguita da un gruppo di persone in uno spazio pubblico in un breve arco di tempo. Il Flash Mob è pianificato in anticipo, e il più delle volte la coreografia ha l'obiettivo di sorprendere ed intrattenere i passanti, sensibilizzare su un particolare argomento, o promuovere qualcosa - nel nostro caso vogliamo promuovere i benefici del movimento tramite la MOVE Week.

Un Flash Mob è assolutamente in linea con la promozione dell'attività fisica e di sani stili di vita, perché la coreografia si sviluppa gradualmente, in modo che tutti possano unirsi al gruppo in strada e partecipare.

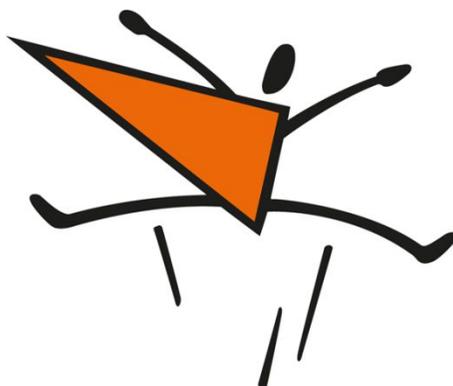
Il FlashMOVE non dovrà mostrare movimenti di danza perfetti, capolavori teatrali o trucchi acrobatici. E non ci aspettiamo che tutti (tranne il leader) lo facciano alla perfezione – l'obiettivo è creare un grande gruppo attivo, per i performer e per i passanti.



Obiettivi:

Con il Flash Mob/FlashMOVE, vogliamo:

- Promuovere la MOVE Week 2016
- Attirare l'attenzione dei media e creare visibilità positiva per la MOVE Week 2016
- Costruire un contenitore comune, di raccordo tra le varie attività che verranno svolte durante la MOVE Week 2016
- Divertirci mentre facciamo movimento
- Includere tutti i tipi di persone in un unico luogo - la coreografia è semplice e vivace in modo che tutti possano prendere parte al FlashMOVE: bambini, adulti e anziani possono sentirsi motivati a partecipare. La coreografia può essere modificata in base al gruppo target.



Organizza un FlashMOVE nella tua città

Prima di iniziare, ricorda che il FlashMOVE consiste di due parti:

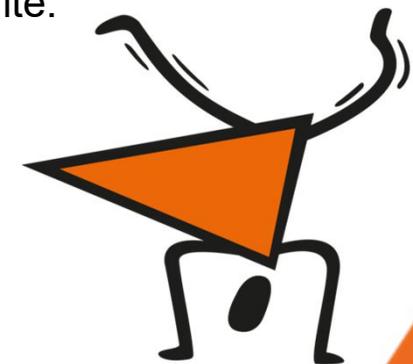
- Parte 1: APERTURA E/O CHIUSURA – COREOGRAFIA LIBERA E CREATIVA - Facoltativa
- Parte 2: COREOGRAFIA - obbligatoria

La coreografia, che è stata curata da **Le Ginnastiche UISP**, si divide in **4 parti**, ognuna con una sua traccia musicale.

Potete montarla come volete, usando tutti i pezzi o solo alcuni, nell'ordine da noi proposto, o in un altro; siete liberi di interpretare, reinterpretare, inventare....!

Chiediamo solo che almeno una parte della coreografia sia presente nelle vostre performance, e che ne realizziate un breve **video** (di **buona qualità**, e con **mano ferma!!!**), da montare in un video nazionale a cura della redazione Uisp Nazionale.

Il montaggio del video, infatti, vedrà la coreografia passare di città in città in tutta Italia. L'intenzione però rimane libera, ciò vuol dire che la stessa coreografia può essere interpretata in chiave ironica, grottesca, drammatica, leggera, come preferite.



Per organizzare un FlashMOVE:

Step 1. La location

- **Identificate una location con le seguenti caratteristiche:**
 - ✓ abbia un valore simbolico
 - ✓ permetta di aggregare molta gente
 - ✓ non crei problemi per la sicurezza
- **Chiedete i permessi per il suolo pubblico e assicuratevi che sia garantita la sicurezza**



Per organizzare un FlashMOVE:

Step 2. La traccia musicale

La traccia musicale si compone di 4 pezzi, uno per ogni parte della coreografia:

1. Tuca Tuca (Raffaella Carrà)
2. Le Freak (Chic)
3. Libertango (Astro Piazzolla)
4. Rock This Party (Bob Sinclair)

➤ Ascoltate e scaricate la musica della coreografia:

https://www.dropbox.com/s/pz8u9oea3kh464r/flash%20mob%202016_musica.wav?dl=0

➤ Regularizzate la posizione SIAE con il vostro Comune

➤ Fate in modo di avere per il giorno del FlashMOVE sound system e impianto stereo



Per organizzare un FlashMOVE:

Step 3. La coreografia

- Elabora la coreografia, utilizzando tutto o solo parte del tutorial, inserendo se vuoi altri pezzi di apertura e/o chiusura.
- Riunisci un gruppo di persone motivate e in grado di imparare una coreografia
- Dai istruzioni precise ai performer per il giorno del FlashMOVE (dove e quando incontrarsi, cosa indossare, ecc.)
- Con il gruppo, scaricate e guardate il video tutorial: <https://youtu.be/miqTU8fWPW8>
- Imparate i passi
- Scegliete un leader del FlashMOVE (che conosca bene i passi e che tutti gli altri possano seguire)
- Incontratevi per provare
- Per il giorno del FlashMOVE indossate le magliette arancioni della MOVE Week (contattate il coordinamento per concordare l'invio: moveweekitalia@uisp.it)



Per organizzare un FlashMOVE:

Step 4. Cose da ricordare

- Ingaggiate qualcuno per fare le riprese video (in alta risoluzione AVI 480p – 720p e mano ferma)
- Date appuntamento e invitate quante più persone possibile a partecipare (tramite Facebook, Twitter, altri mezzi di comunicazione), e - durante la performance - coinvolgete i passanti
- Per il FlashMOVE indossate le magliette della MOVE Week e garantite la visibilità e riconoscibilità dell'iniziativa con lo striscione (verificando se servono permessi per l'affissione)
- Registrate il vostro Flash Mob sul sito della MOVE Week: www.italy.moveweek.eu
- Comunicate la vostra partecipazione al Coordinatore Nazionale MOVE Week Italia per ricevere i materiali: moveweekitalia@uisp.it
- Al termine del FlashMOVE, appena potete, inviate il video al Coordinatore Nazionale moveweekitalia@uisp.it (tramite il sito www.WeTransfer.com)



Registra il tuo FlashMOVE sul sito della MOVE Week!



www.italy.moveweek.eu

info: moveweekitalia@uisp.it

