



LE DISCIPLINE

# LE DISCIPLINE

01 - URBAN ART

02 - BREAKING

03 - BMX

04 - SKATEBOARDING

05 - BLADING

06 - STREETBALL

07 - PARKOUR

08 - MUSIC BOX





# URBAN ART

I graffiti emergono all'inizio degli anni '70 a New York come mezzo di comunicazione e formula artistica autonoma nei quartieri poveri. Oggi sono oggetto d'interesse per gallerie e musei in tutto il mondo. Con i nostri corsi di urban art, le pratiche del tagging e del writing vengono esplorate attraverso gli strumenti del mestiere, ovvero spray, poster, stencil, rullo, stickers, mixed media, col fine di esprimere le capacità artistiche e le abilità personali di tutti gli allievi.

*“Alcune persone vogliono rendere il mondo un posto migliore. Alcune persone vogliono rendere il mondo un posto più bello.”*

*- Banksy*

# LIVELLI

## PRINCIPIANTI

- STREET NAME
- EXTERIOR TESTE  
*[gusto estetico]*
- GRAFFITI HISTORY
  - SKETCH
- CHROMATOLOGY  
*[color study]*
- PAINTING TECHNIQUES

## INTERMEDI

- BOMBING
- WILD STYLE
- 3D STYLE
- ORGANIC
- SKETCH FOR THE WALL
  - STUDY OF CAPS
  - SURFACE STUDY  
*[tipologie di muro]*

## AVANZATI

- PUPPET
- ANATOMY
- FIGURATIVE ELEMENTS
- BACKGROUND
- REALISM
- HARMONY OF THE  
IMAGE
- COLLECTIVE PROJECT
- PROJECT REALIZATION  
ON WALL





# BREAKING

Il breaking è nato nei primi anni '70 a New York nel Bronx, ed è una delle quattro discipline fondanti della cultura hip-hop. Permette di acquisire una buona gestione del proprio corpo e senso del ritmo oltre che ad esprimere il proprio estro artistico. È uno strumento di partecipazione e di scambio tra i giovani di diversi contesti socio-culturali e un prezioso strumento di educazione informale. Questa disciplina promuove la socialità, l'empatia, il rispetto verso il prossimo.

Nei corsi di breaking proponiamo un allenamento alla danza in diretto rapporto con la musica hip-hop, modulando il livello espressivo e spettacolare in funzione di un movimento coordinato e di un'evoluzione acrobatica.

*“Abbiamo iniziato a far breaking perché si adattava alla nostra personalità, non perché avessimo bisogno di trovarne una.”*

*- Mohammed Iro*

# LIVELLI

## PRINCIPIANTI

L'obiettivo del corso è quello di introdurre l'allievo alle nozioni fondamentali degli elementi chiave del Breaking quali, toprock, go down, footwork, freeze e powermove.

Trasmettere i valori e la storia della cultura Hip Hop.

## INTERMEDI

Questo corso è rivolto a tutti coloro che hanno già una discreta conoscenza del Breaking e che vogliono consolidare il proprio stile imparando a strutturare il proprio breaking.

Un altro obiettivo sarà quello di trasmettere le nozioni sull'atteggiamento adeguato in diversi ambiti (Cypher, Battle).

## AVANZATI

Questo corso è destinato a chi ha una buona conoscenza di tutti gli elementi e vuole perfezionarsi, lavorando sui concetti di freestyle, musicalità, originalità.

Verrà fatta una panoramica su esercizi di potenziamento ed equilibrio.

Condivisione delle esperienze in competizioni internazionali e in campo professionale.



# 03

## BMX

BMX è l'acronimo per "Bicycle Motocross" ed è composta da cinque sub-discipline: street, park, vert, racing, e flatland.

La storia della BMX comincia nel 1974 negli USA con David e Todd Banks, in particolare nelle prime rampe auto-costruite.

Nei corsi di BMX si acquisisce una buona padronanza della bicicletta, affinando gradualmente con esercizi specifici le abilità dei ciclisti al fine di garantire la loro sicurezza in tutti i tipi di movimento.

*“La vita è come andare in bicicletta.  
Per mantenere l'equilibrio devi muoverti.”  
- Albert Einstein*



# LIVELLI

## PRINCIPIANTI

- BUNNYHOP
- FAKIE
- MANUAL
- 180

## INTERMEDI

- 360
- NOSE 180
- FULLCAB
- FAKIE MANUAL

## AVANZATI

- BARSPIN
- TAILWHIP
- NOSE MANUAL
- BACKFLIP
- 540
- 720



# SKATEBOARDING

Lo skateboarding nasce negli anni '60 in California per poter praticare il surf anche senza mare mosso. La forma della tavola da skate cambia nel tempo passando dal penny, al cruiser, alla tavola che conosciamo adesso. Si diffonde in Italia nei primi anni '90, soprattutto nelle grandi città e in seguito si espande grazie alla costruzione di skate park e l'organizzazione di manifestazioni internazionali.

I corsi di skateboarding offrono sia varianti per l'avviamento alla pratica sia classi di approfondimento per i più esperti, insegnando tecniche e manovre per tutti i livelli.

*“Lo skateboarding non è altro che mettere le idee in azione.”*

*- Marc Johnson*

# LIVELLI

## PRINCIPIANTI

- *PUSHING*
- *BS/FS*
- *MANUAL*
- *OLLIE*

## INTERMEDI

- *DROP*
- *GRIND/SLIDE*
- *FLIPS*
- *GRAB*

## AVANZATI

- *GAP*
- *RAIL*
- *AIR*
- *VERT*





## BLADING

Il blading è un tipo di pattinaggio che nasce negli anni '90 negli USA in seguito alla diffusione dei roller-blade, ovvero i pattini in linea. Il blading si sviluppa poi usando l'ambiente urbano come una sorta di scena per eseguire i "tricks", trasformando qualsiasi elemento della strada in un ostacolo su cui giocare per migliorarsi.

I nostri corsi di blading mirano a sviluppare la flessibilità, la coordinazione e l'equilibrio attraverso uno sport completo, che impegna il fisico in maniera omogenea.

*"Il talento senza la disciplina è come una piovra sui pattini. C'è molto movimento ma non sai mai se andrà avanti, indietro o di lato."*

*- H. Jackson Brown, Jr.*



# LIVELLI

## PRINCIPIANTI

### **Basi del Grind:**

- GRIND CON SOUL PLATE  
[SOUL, ACID, MIZOU ECC]
- GRIND CON GROOVE  
[FRONTSIDE, BACKSIDE,  
ROYAL, ECC]
- ROTAZIONI IN FLAT  
[180,360]
- FAKIE

## INTERMEDI

### **Grind:**

- SWITCH UP
- TOPSIDE
- ALLEY OOP/TRUESPIN/  
ZEROSPIN

### **Gap:**

- ROTAZIONI [180]
- GRAB

## AVANZATI

### **Grind:**

- SWITCH UP
- ONE FOOT GRIND
- 360 IN SPIN/OUT
- FULLCAB

### **Gap:**

- ROTAZIONI [360,  
540]
- GRAB

### **Rampa**

- AIR
- ROTAZIONI
- FLIP

# STREETBALL

Lo streetball è la versione urbana della pallacanestro; è nato come passatempo dei giocatori che non potevano entrare nelle squadre ufficiali di basket, diventando rapidamente uno sport riconosciuto a livello mondiale e supportato dagli appassionati della street culture. La sua versione più conosciuta è il 3x3 (3 contro 3) giocato anche nelle olimpiadi del 2020 a Tokyo.

I corsi di streetball mirano dunque ad allenare giovani atleti interessati ad uno sport innovativo e sempre più praticato.

*“Non chiederti cosa i tuoi compagni di squadra possono fare per te. Chiediti cosa tu puoi fare per i tuoi compagni di squadra.”*

*- Magic Johnson*

# LIVELLI

## PRINCIPIANTI

Il primo passo è conoscere le regole di base della pallacanestro ed incorporarle sia nel ruolo di attacco che di difesa poiché sono essenziali per divertirsi in un gioco corretto. In questo corso introduciamo le nozioni tecniche necessarie per migliorare il proprio gioco sul campo (tiro, passaggio, dribbling).

## INTERMEDI

Indirizzato a giocatori che già hanno una minima esperienza nella pallacanestro incentrato sul regolamento FIBA del gioco 3x3 e sulle sue varianti.

La preparazione atletica e tecnica che proponiamo è una base solida per poter giocare sia in partite competitive, che amichevoli.

## AVANZATI

Indirizzato a giocatori esperti, si concentra sul “QI basket” fornendo tecniche e tattiche avanzate del basket 3x3. Offriamo un programma personalizzato per migliorare le prestazioni atletiche di ogni giocatore e promuoviamo la creazione di nuovi team di gioco pronti ad entrare in campo.





# PARKOUR

Il parkour è la cosiddetta “arte dello spostamento”; consiste nella capacità di adattare i propri movimenti ad ostacoli urbani e non. Tale disciplina nasce nelle periferie di Parigi sul finire degli anni '80, grazie a David Belle, ed oggi è una delle discipline urbane più praticate a livello mondiale.

I nostri corsi di parkour insegnano in totale sicurezza a controllare i movimenti ed aumentare la coordinazione motoria nello spazio, per giocarvi e re-inventarlo con il corpo.

*“Il parkour t’insegna ad essere sicuro di quello che sai fare.”*

*- David Belle*

# LIVELLI

## PRINCIPIANTI

- *STEP VAULT*
- *PRECISION JUMP*
- *CAT LEAP*
- *LAZY VAULT*

## INTERMEDI

- *RUNNING PRECISION*
- *DASH VAULT*
- *MONKEY PRECISION*
- *CAT TO CAT*

## AVANZATI

- *PRECISION RAIL TO TRAIL*
- *CAT TO PRECISION*
- *KONG VAULT*
- *RUNNING STEP VAULT*



# MUSIC BOX

Il progetto Music Box prevede percorsi di gruppo attraverso i linguaggi della creatività sviluppati in laboratori pratici.

**DJING** Attraverso diverse tecniche, dalla messa a tempo di due brani fino ai virtuosismi dello “scratch”, i nostri corsi formano disc jockey in grado di esibirsi in diversi contesti.

**RAPLAB** Il rap è il tipico stile di canto della musica hip hop, nata nelle comunità afro-americane degli Stati Uniti negli anni '70.

**MUSIC PRODUCTION** I corsi di music production che proponiamo mirano ad insegnare come generare ed elaborare il suono con l'uso creativo delle nuove tecnologie. È rivolto a musicisti, dj o semplici appassionati.

**MUSIC THERAPY & MINDFULNESS** I nostri laboratori di musicoterapia si basano sul principio cardine della riscoperta della creatività musicale come medium per la messa in forma delle emozioni, con grandi benefici per la psiche e il corpo.

*“La musica è terapeutica.  
È una comunicazione molto più potente,  
immediata ed efficace delle parole.”*

*- Lord Yehudi Menuhin*





# SCOPRI TUTTE LE CATEGORIE

## START

Questa sezione del corso è dedicata a chi vuole affacciarsi al mondo del Djing. Verranno approfonditi diversi punti come il corretto settaggio della strumentazione, nozioni di ritmica, la messa a tempo e altri aspetti che forniscono le basi sulle quali iniziare ad esercitarsi.

## GOOD DJING

Un buon DJ non si limita a mettere a tempo due brani, ma elabora il suo stile attraverso lo studio della tecnica e della musica, che poi selezionerà durante le sue esibizioni. Questo fa capire quanto possa essere importante questa sezione del corso, dedicata a tutti coloro che vogliono migliorare le proprie già buone basi di mixaggio.

## SCRATCH BASICS

Quest'area del corso è praticamente fondamentale per chi vuole imparare a suonare con i giradischi, sia usando il vinile che attraverso DVS come Serato o Traktor. Le fondamenta di Scratch sono alla base di qualsiasi azione fin dalla messa a tempo. Da qui inizia inoltre il percorso per arrivare ad essere dei funamboli del giradischi, sulle orme dei grandi DJ nostrani e internazionali.

---

## TURNTABLISM

La storia del Djing è piena di grandi artisti dello Scratch, in grado di arricchire le proprie performance con passaggi tecnici e stilosi, in grado di far esaltare lo spettatore! Dietro a questo c'è tanta pratica, questo è quello a cui ci dedicheremo durante questa fase scoprendo tutte le tecniche fondamentali del turntablism, l'arte di suonare con il giradischi.

## TURNTABLISM MASTER

Attraverso il turntablism, la disciplina del Dj ha raggiunto i suoi massimi livelli di espressione in stile e tecnica. Considerate questa sezione come un vero e proprio master, dove l'obiettivo è quello di portare il DJ ad essere in grado di essere competitivo in una battle, o di esibirsi con uno stile assolutamente unico.



# NOVITA' CORSI 2023

## CAPOEIRA

Arte marziale brasiliana nata durante la schiavitù in Brasile e basata su tecniche tradizionali di lotta e danze tribali.

Assomiglia ad una vera e propria danza per i movimenti armoniosi e per l'assenza dell'impatto vero e proprio.



## BOXE

Uno dei più antichi sport da combattimento, praticato in tutto il mondo.

Insegna perseveranza e dedizione, aiutando a confrontarsi con i propri limiti e punti di forza.



## GRAPHIC DESIGN

E' la disciplina che si occupa della creazione di materiale visivo per mezzo di forme, testi e colori, trovando la miglior strategia per comunicare un contenuto.

Le armi di un buon graphic designer sono inventiva e pensiero laterale.



## FUMETTO E ILLUSTRAZIONE

Il lavoro dell'illustratore e del fumettista è quello di raccontare storie attraverso le immagini con creatività e passione, sviluppando il proprio stile personale.



## FOTO E VIDEO

Sono i mezzi attraverso i quali i fotografi e i video maker condividono il proprio modo di osservare il mondo.

Conoscere le regole della fotografia o decidere di romperle permette di offrire visioni sempre nuove e originali.





[www.streetisculture.com](http://www.streetisculture.com)



[streetiscultureofficial](https://www.instagram.com/streetiscultureofficial)



[segreteria@streetisculture.com](mailto:segreteria@streetisculture.com)



[StreetisCulture](https://www.facebook.com/StreetisCulture)



[Street is Culture](https://www.linkedin.com/company/Street-is-Culture)



+39 3518531072

Street Is Culture - Associazione Sportiva Dilettantistica - Associazione di Promozione Sociale  
C.F. 97845600150 - Via Buonarroti 24 - 20090 Trezzano sul Naviglio (MI)  
P.I. 11845680963