

A dança Jazz é uma modalidade energética e expressiva que funde técnicas de ballet clássico, dança moderna e ritmos urbanos, com raízes na cultura afro-americana. Caracteriza-se pelo uso de isolamentos corporais, contracções, *swings* e polirritmia, permitindo grande liberdade criativa, improvisação e expressão pessoal.

- **Definição:** Estilo de dança dinâmico que combina técnica estruturada com liberdade de expressão, focando na musicalidade e na energia corporal.
- **Características Técnicas:** Isolamento de partes do corpo (cabeça, ombros, quadris), *jazz squares, rolls*, trabalhos de chão e uso intenso de *plies*.
- **Elementos Chave:** *Swing* (balanço), contração/relaxamento, sincopação e conexão forte com o ritmo da música.
- **Benefícios:** Melhora a postura, flexibilidade, força muscular, coordenação motora e autoconfiança.
- **Vertentes:** Inclui Jazz Moderno, *Street Jazz, Musical Theatre Jazz* e *Lyrical Jazz*.

Esta modalidade é ideal para projetos que buscam desenvolver a consciência corporal, criatividade e expressão artística dos participantes, sendo acessível a diversas faixas etárias.