



TELL me...

Warsztaty taneczno-twórcze

I dzień

1. (20 min) Rozgrzewka ruchowa dla wszystkich uczestników.
 - ćwiczenia wskazane przez prowadzącego
 - ćwiczenia wskazane przez każdego uczestnika (1 uczestnik-1ćwiczenie)
2. (30min) Improwizacja ruchowa w kole – leci muzyka, każdy z uczestników wymyśla pasujący to muzyki ruch, reszta naśladuje. Trzy etapy ćwiczenia: muzyka wolna, muzyka umiarkowana, muzyka szybka
3. (45min) Ćwiczenia przestrzenne -wypełnianie przestrzeni improwizowanym ruchem, sposób poruszania wskazuje prowadzący.
4. (15 min)Węzeł- ćwiczenie na koncentrację i umiejętność współpracy oraz komunikowania się. Zadaniem uczestników jest rozplątać się z węzła własnych ciał nie puszczać swoich rąk.

15 min przerwy

5. (45min)Lustro – ćwiczenia w parach. Odzwierciedlanie ruchów z kategorii „codziennosc” oraz ruchów tanecznych (wolne, średnie, szybkie)
6. (45 min) Przewodnik- ćwiczenia w parach polegające na wzięciu odpowiedzialności za swojego partnera i przeprowadzenie go przez sale w określony sposób: trzymając za rękę, stykając się tylko jednym palcem, prowadząc głosem. Ćwiczenia zaufania i zdolności prowadzenia i komunikacji.

Po każdym ćwiczeniu odbywa się 10-15 min omówienie celów, refleksji, trudności i łatwości uczestników.

II dzień

1. (20 min) Rozgrzewka ruchowa dla wszystkich uczestników.
 - ćwiczenia wskazane przez prowadzącego
 - ćwiczenia wskazane przez każdego uczestnika (1 uczestnik-1ćwiczenie)
2. (1,5h) Nauka tańca liniowego
3. (30min) Practis i prezentacja tańca liniowego w losowych grupach. Rozwój zdolności współpracy i koordynacji.
4. (45min) PRZEPAŚĆ- ćwiczenie na współpracę w mieszanych grupach z elementem rywalizacji między grupami (wyścigi). Grupy ustawiają się w rzędzie (nad przepaścią) w kolejności wyznaczonej przez prowadzącego (wzrostowo, alfabetycznie, wiekowo itp. itd.) Ważnym czynnikiem jest niemożliwość werbalnej komunikacji.
5. (30 min) Dyrygent – ćwiczenie improwizacyjne. Jedna osoba wychodzi z Sali i jej zadaniem jest odgadnąć kto jest dyrygentem w całej grupie. Czyli kto pokazuje ruch, by reszta grupy go naśladowała.
6. (1,5h) Część teoretyczna- rozmowa o ograniczeniach ruchowych, ekspresji, krępacji i wzajemnego oceniania.

Po każdym ćwiczeniu odbywa się 10-15 min omówienie celów, refleksji, trudności i łatwości uczestników.

III dzień

1. (20 min) Rozgrzewka ruchowa dla wszystkich uczestników.
- ćwiczenia wskazane przez prowadzącego
- ćwiczenia wskazane przez każdego uczestnika (1 uczestnik-1ćwiczenie)
2. (30min) Improwizacja ruchowa w kole – leci muzyka, każdy z uczestników wymyśla pasujący to muzyki ruch, reszta naśladuje. Trzy etapy ćwiczenia: muzyka wolna, muzyka umiarkowana, muzyka szybka
3. (1,5h) Nauka choreografii hip-hopowej
4. (45min) Practis i prezentacja choreografii hip-hopowej w losowych grupach. Rozwój zdolności współpracy i koordynacji.
5. (1h) Tworzenie własnych ustawień i przejść w układzie hip-hopowym.
6. (1.5h) Nauka choreografii Tik-Tokowych i nagrywanie. Ćwiczenie pracy z kamerą.

IV dzień

1. (20 min) Rozgrzewka ruchowa dla wszystkich uczestników.
- ćwiczenia wskazane przez prowadzącego
- ćwiczenia wskazane przez każdego uczestnika (1 uczestnik-1ćwiczenie)
2. (30min) Improwizacja ruchowa w kole – leci muzyka, każdy z uczestników wymyśla pasujący to muzyki ruch, reszta naśladuje. Trzy etapy ćwiczenia: muzyka wolna, muzyka umiarkowana, muzyka szybka
3. (45min) Ćwiczenia przestrzenne -wypełnianie przestrzeni improwizowanym ruchem, sposób poruszania wskazuje prowadzący.
20 min przerwy
4. (30 min)Rozgrzewka przed tańcem klasycznym. Rozciąganie
5. (2h) Nauka choreografii na bazie tańca współczesnego.
6. (45min) Practis i prezentacje w parach.

V dzień

1. (20 min) Rozgrzewka ruchowa dla wszystkich uczestników.
- ćwiczenia wskazane przez prowadzącego
- ćwiczenia wskazane przez każdego uczestnika (1 uczestnik-1ćwiczenie)
2. (30min) Improwizacja ruchowa w kole – leci muzyka, każdy z uczestników wymyśla pasujący to muzyki ruch, reszta naśladuje. Trzy etapy ćwiczenia: muzyka wolna, muzyka umiarkowana, muzyka szybka
3. (1h) Improwizowane sceny ruchowe na temat zadany przez prowadzącego (np. nauka latania, pierwsze wejście do wody)
4. (2h) Prezentacje solowego tańca improwizowanego+ omówienia
5. (1h) Nauka tańca latino- animacje taneczne.

Teoretyczne podsumowanie i omówienie całego tygodnia warsztatów.